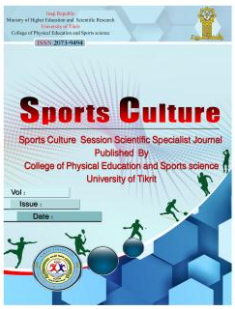
Sports Culture
IRAQI Academic Scientific Journals
العراقية المجلات الاكاديمية العلمية
http://jsc.tu.edu.iq/index.php/sport
ISSN: 2073 – 9494
E-ISSN: 2664 - 0988



A comparative study of psychological security among advanced football players of Nowruz Sports Club, according to playing lines

Abdul Wahed Hussain [1*]

1- Sulaymaniy University- Physical Education and Sports Sciences - Department of Basic

A r t i c l e i n f o.

Article history:
-Received: 13/12/2021
-Accepted: 30/1/2022
-Available online: 30/6/2022

Keywords:
- **Psychological security**
- **different playing lines**
- **football**

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The research aims to identify the level of psychological security for players in the playing lines (defence, midfield and attack) in football. For Nowruz Sports Club, the category of applicants, the research was conducted on a sample that was chosen in a deliberate manner, representing the players of the Nowruz Football Club, the category of applicants for the 2020-2021 sports season, which numbered (19) players representing the origin of the community, and (4) players were excluded, and thus the sample size reached (15) As a player, the researcher used the psychological security scale prepared before (Shadia Abu al-Tal and Essam Abu Bakra 1997), as the scale consisted of (47) items that measure the degree of psychological security and it was modified to the Sports Journal after verifying the validity and stability of the research tool and then processing the data obtained by the researcher statistically using (arithmetic mean, Standard deviation, percentage, simple correlation coefficient (Pearson), analysis of variance) resulted in the following: There are significant differences in the degree of psychological security among football midfield players, there are no significant differences in the degree of psychological security among players of the playing lines (defense and attack) soccer ball. The researcher recommends paying attention to psychological preparation during the training process along with physical, skill and tactical preparation .

*** Corresponding Author: Ahmed.malek1011@gmail.com, General Directorate of Education, Salah Al-Deen**

دراسة مقارنة للأمن النفسي لدى لاعبي نادي نوروز الرياضي بكرة القدم المتقدمين حسب خطوط اللعب

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت 2022/6/30

الكلمات المفتاحية
- الامن النفسي
- خطوط اللعب المختلفة
- كرة القدم

أ. م. د **عبدالواحد حسين قادر**/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية _ قسم التربية الاساس _ جامعة السليمانية

الخلاصة:

يهدف البحث الى التعرف مستوى الشعور بالأمن النفسي للاعبي خطوط اللعب (الد فاع والوسط و الهجوم) بكرة القدم . لنادي نوروز الرياضي فئة المتقدمين اجرى البحث على عينة تم اختارها بطريقة العمدية تمثل لاعبي نادي نوروز بكرة القدم فئة المتقدمين للموسم الرياضي 2020 _ 2021 والبالغ عددهم (19) لاعبا تمثل اصل المجتمع و تم استبعاد (4) اللاعبين و بذلك بلغ حجم العينة (15) لاعبا فقد استعمل الباحث مقياس الامن النفسي المعد من قيل (شادية ابو التل و عصام ابو بكرة 1997) اذ تكون المقياس من (47) فقرة تقيس درجة الامن النفسي و قد تم تعديله الى المجل الرياضي بعد تأكد من صدق و ثبات اداة البحث ثم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث احصائيا باستخدام (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، تحليل التباين) اسفرت عما يأتي : وجود فروق معنوية في درجة الامن النفسي لدى لاعبي خط الوسط بكرة القدم ،لا توجد فروق معنوي في درجة الامن النفسي لدى لاعبي خطوط اللعب (الدفاع و الهجوم) بكرة القدم . ويوصي الباحث بالاهتمام اعداد النفسي في غضون العملية التدريبية جنبا الى جنب مع الاعداد البدني والمهاري و الخططي .

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث واهميته:

اصبحت الرياضة في العصر الحاضر ظاهرة لها تأثيرها الفعل ومداها الواسع وهى علم وقت لها اصولها ومبادئها وان مداها اصبح اكثر من ذلك فكل فرد اصبح بشكل او يأخذ يمارس الرياضة او يشاهدها حيث ذكر(مصطفى:١٩٩٣ ص٢١) ان علم النفس الرياضي من العلوم التي تسعى الى الكشف الظواهر والحالات الناتجة عن النشاط الرياضي وهو بذلك يبحث في الخصائص والصفات النفسية ويهدف الى السمات الشخصية عن طريق ذلك النشاط الرياضة دور مهم في انها التوترات النفسية العالية المتبلورة من ظروف

الحياة الجديدة للإنسان في ظل الثورة العلمية التقنية فالجهد البدني يكاد يكون ضعيفا امام حالات التوتر العصبي والجهد الفكري والشد النفسي وازاء ذلك نجد ان الرياضة تحقق الدور الذي يوده الفن نفسية فضلا عن ذلك فان عملية المشاهدة والممارسة الرياضية ومتابعة السباقات والفعاليات الرياضية يخلق فعلا نفسيا علاجيا اذا التوتر العصبي والمشاهدة والمكانية الاجتماعية (العزاوي وابراهيم ، ١٩٩٨؛ ص١١) ومن الجهة اخرى ان النشاط الرياضي بشكل عام يعرض اللاعب الى الكثير من المواقف والضغوط النفسية التي تتباين في شدتها وتأثيرها على اللاعب من النشاط الى اخر خصوصا عند تتحول ممارسة النشاط الى منافسة وقد لا يختلف اثنان في لعبة كرة القدم هي واحدة من النشاط التي تعرض اللاعب الى الحالات ومواقف نفسية غالبا ما تكون مصحوبة بقلق وتوتر واضطراب قبل واثناء المنافسة وعندما يتطلب التركيز والاهتمام اثناء العملية التدريبية نحو الوصول الى الحالة من الاطمئنان والاتزان والاستقرار النفسي وتحديدا قبل المنافسة ومن ثم الوصول في تحسين الأداء خلال المنافسة لذا يعد الامن النفسي شرطا اساسيا من الشروط الواجب توافرها لدى اللاعب(الشيخو واخرون١٩٩٩ص٢٢٩) وبناء على ما تقدم فأن شعور اللاعب بالأمن النفسي من العناصر المساهمة في استقرار وتحرر من اشكال القلق والخوف والتوتر وبالتالي يدفع اللاعب للأداء والانجاز الافضل اثناء المنافسة .

١_٢ مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة القدم العديد من المشاكل وصعوبات اثناء اللعب ومن خلال اهمية البحث التي تم بيانها ونظرا للدور الذي يلعبه الشعور بالأمن النفسي و الطمانيتها لثقة بالنفس للاعب قبل المنافسة واثناء المنافسة الرياضية والذي يساهم في رفع كفاءة الاداء لدى اللاعب وارتأى الباحث دراسة مستوى الشعور بالأمن النفسي للاعبي خطوط اللعب المختلفة (الدفاع و الوسط و الهجوم) لدى عينة المبحوثة وتكمن مشكلة البحث بان الامن النفسي ضعيفة لدى لاعبي نادي نوروز الرياضي بكرة القدم .

١_ 3 هدف البحث :

يهدف البحث التعرف على :

1 _ مستوى الشعور بالأمن النفسي للاعبي خطوط اللعب المختلفة (الدفاع و الوسط و الهجوم) لدى لاعبي نادي نوروز الرياضي بكرة القدم .

1_ 4 فرض البحث :

وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة (الدفاع و الوسط و الهجوم) بكرة القدم .

١_٥ مجالات البحث

١_٥_١ المجال البشري : لاعبوا نادي نوروز الرياضي المتقدمين بكرة القدم للموسم الرياضي 2020 _ 2021 .

1 _5 _2 المجال الزماني : مدة 1 / 11 / 2021 _ لغاية 8 /12 / 2021 .

١_٥_٣ المجال المكاني : ملعب نادي نوروز الرياضي

1 _ 6 تحديد المصطلحات :

1 _6 _1الامن النفسي : الشعور بالراحة النفسية بعيدا عن اي تهديد لتلك الراحة (رسول ،1986 ، 67)

3 - منهج البحث و جراءته الميدانية :

3 _ 1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي نظرا لملائمته لطبيعة المشكلة لدراسة واهدافها وتساؤلاتها .

3_ 2 عينة البحث :

تم اختيار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت لاعبي نادي نوروز الرياضي بكرة القدم فيئة المتقدمين والبالغ عددهم (19) لاعبا تم استبعاد (4) لاعبا و(2) لاعب لعدم استكمال شروط ملء استمارات الاستبيان و(2) حماة الهدف ليصبح عدد افراد عينة البحث بشكل النهائي (15) لاعبا ولكل خطوط الدفاع و الوسط و الهجوم (5) لاعب و بنسبة مئوية مقدارها (78%) من المجتمع الاصلي لعينة البحث .

3_3 مقياس الامن النفسي :

3_3 _1 وصف المقياس و تصحيحه :

وضع هذا المقياس من قبل (شادية ابو التل و عصام ابو بكرة غام 1997) و يتكون هذا المقياس من (47) فقرة موزعة على (5) ابعاد هي (الشعور بتقبل الاخرين ،الشعور بالاستقرار النفسي ،الشعور بالأمن في الجماعة، الشعر بالراحة النفسية والجسمية، الشعور بالرضا والقناعة) . (التل وابو بكرة ،1997 ، 9)ويتم تصحيح المقياس على وفق (ثلاث) بدائل هي (نعم ، لا ادري ، لا) وتعطي لها اوزان (2 ،1 ، صفر) للفقرات الإيجابية و العكس للفقرات السلبية و اذ بلغت الدرجة العليا للمقياس (94) والصفري ،وقد تعديله الى المجال الرياضي ، انظر الملحق (1) .

3_3_ 2 الاسس العلمية للمقياس :

3-3-2-1 صدق المقياس

يعد صدق المقياس من اهم شروط الاختبار الصادق هو الذي ينجح في قباس ما وضع من اجله (حسانين ، 1987 ،183) بغية الحصول على صدق المقياس تم عرض المقياس الاصل على من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص* في المجال العلوم التربوية والنفسية و الرياضية و بعد جمع الاستمارات تبين اتفاق اراء السادة المختصين حول فقرات المقياس مع مراعات تثبيت تعديلاتهم حول بعض الفقرات لتكون اكثر وضوحا و اسهل فهما .

(*) المختصين

3 -3 -2-2 ثبات المقياس :

تعد الاختبار او المقياس ثابتة اذا اعطت النتائج نفسها في قباسها لظاهرة للمرات متتالية (العجيلي،1990 ، 143) لغرض الحصول على ثبات المقياس تم استخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار وذلك من خلال توزيع المقياس على (15) لاعبين يمثلون نادي سيروان الرياضي بكرة القدم فئة المتقدمين .ومنهم (6) لاعبا كاختبار اولى ، ثم اعيد توزيع المقياس على المجموعة نفسها بعد مرور عشرة ايام من الاختبار الاول ، اذ يشير (فرحات ، 2001) الى ان طريقة اعادة الاختبار تعد اكثر الطرائق الاحصائية استخداما في حساب معامل الثبات وخاصة في مجال التربية الرياضية فهي عبارة عن تطبيق الاختبار على عينة من الافراد ثم يعاد اختبارهم مرة اخرى و بنفس ظروف الاختبار الاول و يجب ان لا تقل تلك المدة بين الاختبار و اعادة تطبيقه عن اسبوع (فرحات3 ،2001 ، 145 _ 153) ، وبعد جمع استمارات الاختبارين ثم معالجتها احصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فظهرت قيمة (0.89) .وهذا يدل الى وجود معامل الارتباط عال وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياس.

3_ 4 التجربة الرئيسة :

بعد تأكيد من صلاحية الاختبار او المقياس ومن خلال ايجاد الاسس العلمية وملائمته لعينة البحث قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بأجراء التجربة الرئيسة للفترة من8 / 12 / 2021على عينة المبحوثة .

3_5 الوسائل الإحصائية :

تم الاجراء المعالجات الاحصائية باستخدام البرنامج الاحصائي (spss)

الوسط الحسابي ،الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ،معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

* ا.د مجيد خدا يخش اسد . . . الاختبارات والقياس كرة القدم _كلية التربية البدنية و علوم الرياضة – جامعة السليمانية.
_ ا.د ناظم جبا ر جلال البرزنجي ... بايوميكانيك كرة القدم _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السليمانية .
_ا.م .د ديار كمال اسعد... علم النفس كرة القدم – كلية التربية البدنية و علوم الرياضة _ جامعة السليمانية .

4_عرض و تحليل النتائج ومناقشتها:

الجدول رقم (1)

يمثل اختبار تحليل التباين لإيجاد الفروق بين (الحالة الطبيعية والمباراة المهمة والمباراة غير المهمة) درجة الامن النفسي لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة (ا لدفاع و الو سط و الهجوم) بكرة القدم .

معامل الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحتسبة	الدلالة
بين المجاميع	26,55	2	13,27	7,71	0,0 15
داخل المجاميع	25,41	12	1,72		
المجموع الكلي		14			

- **معنوي عند نسبة خطاء< 5 0, 0 وبدرجة حرية = (2 _ 12)**

يتضح من الجدول اعلاه ان قيمة (ف) المحتسبة بلغت (1 7,7) وهى اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (13، 2) ويستدل من ذلك وجود فرق معنوي في درجة الامن النفسي بين (الحالة الطبيعية والمباراة غير مهمة) بين لا عبي خطوط اللعب المختلفة (الدفاع والوسط و الهجوم) بكرة القدم .وبغية التعرف على الحالات الثلاثة (الدفاع والوسط و الهجوم) تمكن من الفروق بينها في درجة الامن النفسي لجاء الباحث الى استخدام اختبار معادلة (L S D) من خلال مقارنة بين المتوسطات الحسابية لدرجة الامن النفسي .

الجدول رقم (2)

يمثل دلالة الفرق المتوسطات الحسابية بين لاعبي حطوط اللعب المختلفة (الد فاع و الوسط و الهجوم) بكرة القدم باستخدام معادلة (L S D) لاختيار افضل مستوى الامن النفسي

خطوط اللعب	الوسط الحسابي	ا لدفاع	الوسط	الهجوم
الدفاع	70 , 2	70,2	*75,4	74,6
الوسط	75 , 4	__	3,2	1,4
الهجوم	74 , 6	__	__	1,2

(*) فرق معنوي

يتضح من الجدول (2) من خلال المقارنات المنفردة بين الفروقات متوسطات الحسابية لدرجة الامن النفسي للاعبي خطوط اللعب المختلفة (الدفاع والوسط والهجوم) بكرة القدم اكثر ظهورا لدى لاعبي خط وسط لعينة المبحوثة اذ بلغ وسطها الحسابي(4 , 75 *) تلها على التوالي معدلات كل من خط الهجوم و خط الدفاع اذ بلغ وسطها الحسابي (6 . 74 _ 2 ، 70)و من خلال مقارنة قيم فروقات الاوساط الحسابية مع قيم معادلة (L S D) كلا على حدة تبين انه لا توجد فروق معنوي بين لاعبي خطوط (الدفاع و الهجوم) في درجة

الامن النفسي و الحالة الطبيعية والمباراة المهمة و المباراة غير المهمة . كما يوجد فرق معنوي في درجة الامن النفسي لدى لاعبي خط وسط لكونه قيمة الغرق بين الاوساط الحسابية اكبر منها قيمة (L S D) يعزو الباحث سبب ذلك ان المباراة غير المهمة التي جرت قبل الدوري (المباراة الودية) ربما لم تصاحبها الضغوط النفسية التي تؤثر على افراد عينة البحث و التي تسبب لهم القلق و التوتر و الخوف من الفشل بل على العكس من ذلك قدم اللاعبون اداء اظهروا فيه امكانياتهم البدنية فضلا عن المهارية و الخططية و التي ادت الى ظهور حالات الاثارة و التشويق و الاستمتاع بجو المباراة . كما اكد الباحث ان لاعبين خط الوسط اكثر متحرك داخل الساحة اكثر ضغوط النفسية عليها يرجع هذه الحالة الى مساعدة خط الهجوم في الاستناد و مساعدة خط الدفاع في حالة مراقبة الخصم لذلك حالة الامن يتأثر عليها . اذ يشر(الشيخو، 1999 ، 229) الى ان الشعور بالأمن النفسي يعد شرطا اساسا من الشروط الواجب توفرها للعب ليس لضمان العلاقة مع المدرب ولكن لضمان الرضا و الدافعية نحو ممارسة النشاط الرياضي و يضف الى ذلك (زهران ،1988، 9) الى ضرورة التمتع بالصحة النفسية لدى الفرد بان يكون متوافقا نفسيا و شخصيا و انفعاليا و اجتماعيا مع نفسه و الاخرين و يكون قادرا على تحقيق ذاته و استثمار قدرته و امكانياته ال اقصى حد ممكن و نتيجة لذلك تميز أداء لاعبي خط دفاع و هجوم الثقة بالنفس لكونها احد مقاومات الامن النفسي و التي تعكس الحالة النفسية المستقرة عند اللعب في أداء اثناء المنافسة . اذ يشر (راتب ، 2000 ، 300) اعتبار الثقة بالنفس مهمة جدا لارتباطها بقية التقدير الذات الرياضي لنفسه فهي تعبير عن قيمة الشخص لذاته

ويرى الباحث بان الامن النفسي يعتبر احدى عنصر النفسية الهامة لابد يمتاز به لاعبي كرة القدم بكافة خطوطه (ا لدفاع و الوسط والهجوم) لكي يؤدي واجباتهم بشكل الجيد و المطلوب و لذا يرى الباحث بان الجوانب النفسية واهميته ليس اقل من الجوانب الاخرى مثل (بدني_ مهاري_خططي .....) للاعبي كرة القدم . واخيرا اقول بان الامن النفسي ضروري لحياة الفرد والمجتمع بأكمله .

5 _ الاستنتاجات و التوصيات

5_ 1 الاستنتاجات :

في ضوء اهداف الدراسة و عرض نتائجها و مناقشتها يستنتج الباحث ما يلي :

1_ اظهرت النتائج بان هناك فروقا ذات دلالة معنوية في درجة الامن النفسي لدى لاعبي خط الوسط بكرة القدم .

2 _ اظهرت النتائج على وجود فروق غير معنوية في درجة الامن النفسي لدى لاعبي خطوط اللعب (الدفاع و الهجوم) بكرة القدم .

5 _ 2 التوصيات :

في ضوء اهم ما توصل اله من الاستنتاجات يوصي الباحث بما ياتي :

1- الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين كرة القدم في غضون العملية التدريبة جنبا الى جنب مع الاعداد (البدني و المهاري و الخططي .....) .

2_ اهمية مراعاة المدخل الإيجابي في تهدئة النفسية من اجل تطوير الاداء وتحقيق الصحة النفسية للاعبي كرة القدم .

3_ اجراء البحوث و الدراسات فيما يتعلق بالشعور بالأمن النفسي على العاب الرياضية الاخرى مثل (كرة السلة و الكرة الطائرة و كرة اليد .....) وللجميع الفئات العمرية الاخرى .

المصادر العربية والاجنبية :

1 _ التكريتي، وديع ياسين، العبيدي، حسن محمد:(1996)التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة و النشر ،جامعة الموصل .

2- التل، شادية وأبو بكر، عصام: (1997) ،تطوير قياس الامن النفسي في اطار الاسلامي ، مجلة ابحاث اليرموك سلسلة العلوم الانسانية و الاجتماعية المجلد 13 العدد 2ب ،جامعة اليرموك، اربد، الاردن .

3_ حسانين، محمد صبحي:(1987) بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.

4_ راتب، اسامة كامل(2000)قلق المنافسة ، دار الفكر العربي ،القاهرة .

5_ زهران، حامد عبدالسلام:(1988) الصفحة النفسية و العلاج النفسي، عالم الكتب الق

6-الشيخو، خالد فبصل ،نوفل محمد ،قصي جاسم:(1999)،،الامن النفسي للاعب كرة اليد مجلة التربية الرياضية ، المجلد الرابع ، جامعة بغداد ..

7_ العجيلي، صباح حسين و اخرون : (1990) ،التقويم و القياس ،مطبعة دار الحكمة للطباعة .

8_ فرحات، ليلى سيد:(2001) القياس و الاختبار في التربية ،ط1،مطابع امون ، القاهر

9_ فهمي ، مصطفى : (1992) ،الصحة النفسية الرئيسة في سايكولوجية التكيف ،ط1، مكتبة الخانكي ، القاهرة.

10 _ حسانين ،محمد صبحي (1987) بناء و تقنيين الاختبارات و المقاييس في التربية البدنية، دار الفكر العربي ،القاهرة .

11 _ رسول ،خليل ابراهيم ،(1989) التحصيل النفسي للطالب الجامعي دعامة الاساسية في المواجهة الشائعات المؤتمر السنوي لكلية التربية ،جامعة المستنصرية .

12 _ العزاوي و ابراهيم ،اسس علم النفس التربوي ،دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .

13 _Genson . Victor (1994) Football . Apprendre l25 _ Nigolaspronk : (1991) the soccer push pass national and conditioning excoriation journal . p 124

Arabic and foreign sources:

1_ Al-Tikriti, Wadih Yassin, Al-Obaidi, Hassan Muhammad: (1996) Statistical Applications in Sports Education Research, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, University of Mosul.

2- Al-Tal, Shadia and Abu Bakr, Essam: (1997), Developing the Measure of Psychological Security in an Islamic Context, Yarmouk Research Journal, Human and Social Sciences Series, Volume 13, Issue 2b, Yarmouk University, Irbid, Jo.

3_ Rateb, Osama Kamel: (1997) The Concern of Competition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo

4_ Rasul, Khalil Ibrahim: (1989), the psychological achievement of the university student, the mainstay in confronting prejudices, the annual conference of the College of Education, Al-Mustansiriya Univers.

5- Al-Sheikho, Khaled Bassal, Nofal Muhammad, Qusai Jassim: (1999), the psychological security of the handball player, Journal of Physical Education, Volume IV, University of Baghdad.

6_ Al-Ajili, Sabah Hussein and others: (1990), Calendar and Measurement, Dar Al-Hikma Press for printing.

7_ Farhat, Laila Sayed: (2001) Measurement and Testing in Education, 1st Edition, Amoun Press,

8_ Fahmy, Mostafa: (1987), Main Mental Health in the Psychology of aptation, 1st Edition, Al-Khanki Library, Cairo..

Hassanein, Muhammad Sobhi: (1987) Building and codifying tests and 9-
.standards in physical education, Arab Thought House, Cairo
Hussein Mahmoud, Atta: (1997) The concept of self and its relationship to 10-
the level of emotional security in the field of social sciences, Issue 4, Kuwait
.University

ملحق (1)

مقياس الامن النفسي للاعبي خطوط اللعب المختلفة (دفاع و وسط و هجوم) بكرة القدم

ت	الفقرات	نعم	لا	لا ادري
.1	هل تربطك بجيرانك علاقة طيبة؟			
.2	هل تشعر عادة بانك سعيد ؟			
.3	هل تفضل العمل لوحك ؟			
.4	هل غالبا ما تعاني من تعب في عينيك ؟			
.5	هل تشعر بالغيرة من الاخرين ؟			
.6	هل انت محبوب حن زملائك؟			
.7	هل تياس بسهولة عندما لاتوفق في المنافسة ؟			
.8	هل تعاني عادة من صداع ؟			
.9	هل تشعر احيانا ان زملاك يتامرو ضدك ؟			
.10	هل تطمح كثيرا للحصول على اعلى عقد عمل ؟			
.11	هل تحب النشاط الاجتماعي ؟			
.12	هل انت راضي عن نفسك ؟			
.13	هل غالبامل تبرر افعالك و حتى الخاطئة منها عندما يناقشك فيها الاخرين ؟			
.14	هل تشعر بالتعب البدني معظم الوقت ؟			
.15	هل تسعي دائما الى ان تكون محط انظار المسؤولين ؟			
.16	هل كثيرا ما تفكر في اسعاد الاخرين ؟			
.17	هل تشعر في كثير من الاحيان بانك ستبكي بسبب القسوة والظلم الذي تلقاه ؟			
.18	هل صادفتك مشكلات لم تحاول طرق ابواب لحلها ؟			
.19	هل تشعر بانه لو لم يدبر لك البعض شيئا في الخفاء لتحسن مستقبلك كثيرا ؟			
.20	هل تعتبر المال المصدر الرئسي للسعادة ؟			
.21	هل انت حريص في اختيار اصديقائك؟			
.22	هل انت متفائل ؟			

.23	هل تشعر بان هناك بعض الناس يتحدثون وراء ظهرك بسوء ؟			
.24	هل عادة ما يساء فهمك ؟			
.25	هل تحسد الاخرين احيانا لما يتمتعون به من سعاتدة؟			
.26	هل تشعر بان معظم الناس يتمتعون بالحديث معك ؟			
.27	هل تعتقد بان الغد سينون افضل ؟			
.28	هل تشعر بانك مستثني من بعض التد ريب و اللعب ؟			
.29	هل تشعر في معظم الاحيان بالحزن دونما سسب ؟			
.30	هل تقلق بصدد اشياء عنيفة قد تحدث لك في التدريب و المنافسة ؟			
.31	هل تراودك احيانا رغبة شديدة من المنافسة ؟			
.32	هل يؤلمك زملائك والادارين بسهولة لدى اكتشافهم الخطاء فيك الى حدما ؟			
.33	هل تميل لان تكون شخصا شكاكا؟			
.34	هل تشعر بالنعاسة معظم الاحيان ؟			
.35	هل تعتقد ان هناك زملاء يكرهونك ؟			
.36	هل تفكر كثيرا فيما يحصل لك كل مباراة ؟			
.37	هل غالبا ما تكون مترددا في قراراتك ؟			
.38	هل سبق ان الغيت مشاريع خاصة لانك توقعت الفشل ؟			
.39	هل كثيرا ماتفكر بنفسك ؟			
.40	هل تحسن بالالفة في هذا العالم ؟			
.41	هل تشعر بان الحياة عبء ثقيل ؟			
.42	هل تشعر بانك عبء على الاخرين ؟			
.43	هل يضطرك زملائك الى التشاجر معهم دفعا عما تطلب ؟			
.44	هل تخيم السعادة على جو اسرتك ؟			
.45	هل يصعب عليك تكوين الاصدقاء ؟			
.46	هل تعتقد ان الافعتل الخيرية لافائدة منها هذا الايام ؟			
4 .47	هل تشعر بالخوف الشديد من شيء مع يقينك بانه لن يؤذيك ؟			