

الاحتراق النفسي وعلاقته بمركز السيطرة لدى معلمي التربية الرياضية في المدارس الابتدائية

أ.م.د. فاضل كردي شلاكة

العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr. Fadel_57@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي ومركز السيطرة لدى معلمي التربية البدنية في المدارس الابتدائية واستخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وتم تحديد مجتمع البحث وهم جميع معلمي التربية الرياضية للمدارس الابتدائية في مديرية تربية الكوفة ويبلغ عددهم (350) موزعين على (300) مدرسة ابتدائية للعام الدراسي 2015 – 2016 وقد اختار الباحث عينة البحث بصورة عشوائية وبلغ عددهم (120) معلم ، وتم اجراء التجربة الرئيسة وذلك بتوزيع مقياسي الاحتراق النفسي ومركز السيطرة على عينة البحث المذكورة ، حيث تم التعامل مع البيانات بالأسلوب الاحصائي الملائم باستخدام الاوساط الحاسوبية والانحرافات المعيارية ومعامل ارتباط بيرسون واستنتج الباحث ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين الاحتراق النفسي ومركز السيطرة لدى عينة البحث ومنها ان لمركز السيطرة دورا كبيرا في مواجهة الضغوط النفسية والتعامل معها وعدم الانتقال الى الاحتراق النفسي وقد اوصى الباحث بضرورة تعزيز الاهتمام بالمكانة الاجتماعية والنفسية لعضو الهيئة التعليمية وبما يمكنه من اداء الدور المناط به على اكمل وجه واعداد البرامج والدورات التدريبية لأعضاء الهيئات التعليمية اثناء الخدمة وخصوصا للمبتدئين في هذه المهنة وبأشراف ملاكمت كفاءة تنفذ هذه البرامج .

الكلمات المفتاحية : الاحتراق النفسي ، مركز السيطرة ، المدارس الابتدائية

Psychological combustion and its relationship with the control center among teachers
of physical education in primary schools

Assistant Prof. Dr. Fadel Kurdi Shalakha

Iraq. University of Kufa. College of Physical Education and Sports Sciences

Dr. Fadel_57@yahoo.com

Abstract

The research aims to identify the relationship between the psychological combustion and the control center of the physical education teachers in the primary schools and the use of the descriptive method in the method of correlative relations. The research community was identified as all the physical education teachers of the primary schools in the Directorate of Education of Kufa and , numbered (350) distributed in (300) (120) teachers. The main experiment was carried out by distributing the psychological combustion measures and the control center of the sample. The data were treated according to statistical method .The researcher concluded that there is a significant correlation between the psychological combustion and the control center in the research sample, such that the control center plays a large role in coping with psychological stress and dealing with it and not moving to psychological combustion. The researcher recommended the need to enhance attention to social and psychological status of the members of the educational body, in order to enable him to perform the role entrusted to him to the fullest and prepare programs and training courses for members of educational bodies during the service, especially for beginners in this profession and under the supervision of efficient staff conducting this program.

Keywords: Psychological combustion, control center, elementary school

1- المقدمة :

ان دراسة علم النفس الاجتماعي كجزء مهم من علم النفس العام وتمتد جذوره الى عصور قديمة وقد تبلور كعلم بحد ذاته وهو يتناول علاقات الفرد الاجتماعية والتفاعل مع البيئة التي يعيش فيها ، وان معلمي المدراس الابتدائية احد افراد هذا المجتمع ولهم دورا كبيرا لها دورا كبيرا في تنمية شخصية التلميذ من خلال غرس المبادئ التربوية الصحيحة التي تكون شخصية التلميذ مستقبلا ولاشك ان تعرض المعلم لمجموعة من الضغوط النفسية المتنوعة بحكم تأثره بالبيئة التي يعيش فيها قد يؤدي الى احتراقه نفسيا وعدم تمكنه من اداء عمله بصورة صحيحة وهذا بدوره ينعكس سلبا على دوره الاساس في العمل التربوي .

وان تحديد المواقف الضاغطة يتم من خلالها كيفية التفاعل بين المتطلبات والقدرات لدى المعلم ، حيث تتراكم الضغوط نتيجة لعدم التوازن بين متطلبات المعلم وقدراته والتي يزيد تأثيرها من انخفاض المساندة الاجتماعية الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض أهمية التفوق وتحقيق والانجاز لديه والعمل لفترات طويلة دون راحة والرتابة في العمل وتعدد المهام وضعف العلاقات المهنية تؤدي الى الاحتراق النفسي وهو بدوره يجعل المعلم يكون اتجاه سلبي نحو العمل وفقدان المعنى له وفقدان الدافعية فيه ويشعر ايضا بالعجز والفشل وضعف الحماس وهو بحاجة الى المشاركة في السباقات المدرسية وهي بدورها تؤدي الى اعراض فسيولوجية ومعرفية وادراكية وسلوكية ونفسية ، ويلعب مركز السيطرة دورا مهما بادراك النتائج للأحداث النفسية التي تواجهه سلبية ام ايجابية وانها تتعلق بشخصيته والتي يستطيع السيطرة عليها وان المعلم عند تعرضه لهذه الضغوط وتعامله معها يعتمد على ثقافته وطبيعته كونه جزء من المجتمع والذي يدفعه كي يكون مستقلا ويشجع قدراته الفردية والذاتية واعتقاده بالتحكم بذاته بانفعالاته من خلال سيطرته الخارجية والداخلية والمجتمع ينقسم تبعا لدرجة ادراكه مسؤوليتهم الذاتية عما يواجهون من ضغوط عمل او غيرها.

وان طبيعة العلاقة بين المتغيرين الاحتراق النفسي ومركز السيطرة قد يتجسد في محورين اساسيين الاول شعور الفرد واعتقاده بانه يمتلك قابلية في مواجهة او تجنب التهديد للأحداث التي يتعرض لها وهو جانب مهم في ارتفاع درجة الامن النفسي لديه ، والثاني عدم ايمان الفرد بسيطرته على تلك الاحداث فانه يشعر بان الموقف اكثر تهديدا له ولأمنه النفسي عما هو عليه فعلا ، ومن هنا جاءت اهمية البحث بدراسة تلك التهديدات وكيفية تعامل المعلم معها والسيطرة عليها .

وان نشوء مواقف سلبية مع الامل او الاصدقاء او العالم المحيط اي البيئة والاضاع التي يمر بها البلد ومنها الضغوط اقتصادية والامنية للفرد قد تؤدي الى الاحتراق النفسي جراء تلك المواقف اذا ما احسن التعامل معها والمعلم احد افراد المجتمع الذين يتعرضون لهذه المواقف الضاغطة بحكم عملهم وبحكم طبيعة علاقاتهم بالآخرين وبحكم تعرض البلد الى ازمتات كثيرة ، وقد لاحظ الباحث ان معلمين التربية الرياضية الذين يتعرضون للمواقف الضاغطة احيانا في حياتهم العملية وخاصة عند مشاركتهم في المنافسات المدرسية لا يحسنوا التعامل معها وقد يعود مع انهم يمتلكون كالأخرين مراكز سيطرة تمكنهم في التخلص منها وارتى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول لها . ويهدف البحث الى :

1- التعرف على مستوى الاحتراق النفسي ومركز السيطرة لدى معلمي التربية الرياضية في المدارس الابتدائية .

2- التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي ومركز السيطرة لدى معلمي التربية الرياضية في المدارس الابتدائية .

2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث وهم جميع معلمي المدارس الابتدائية في مديرية تربية الكوفة ويبلغ عددهم (350) موزعين على (300) مدرسة ابتدائية للعام الدراسي 2014 - 2015 وقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ عددهم (120) معلم عن طريق تحديد مدارسهم وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين العينة حسب الخدمة

الفئات	العدد	النسبة
5-1	37	44.4
10-6	43	51.6
11 فما فوق	40	48
المجموع	120	100.0

2-3 أدوات البحث :

- المصادر والمراجع العربية .

- المقاييس النفسية .

2-4 اجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 مقياس الاحتراق النفسي (ملحق 1) : اطلع الباحث على المصادر والمراجع التي تخص الاحتراق النفسي وتم تحديد مقياس الاحتراق النفسي الذي اعدته جنار عبد القادر الجباري . (جنار عبد القادر الجباري ، 2005)

ويتكون من (22) فقرة وهو رباعي الابعاد (لم يحدث مطلقا ، يحدث نادرا ، يحدث احيانا ، يحدث باستمرار) وتعطي درجات (صفر ، 1 ، 2 ، 3) على التوالي وبثلاث مستويات هي (قوية ، متوسطة ، ضعيفة) وتعطي (3، 2 ، 1) وتحسب درجة لكل فقرة من خلال ضرب درجة التكرار في درجة الشدة وبذلك حسبت الدرجة الكلية على اساس مجموع اوزان الاجابات على الفقرات أي اعلى درجة هي (88) واقل درجة هي (صفر) .

2-4-2 مقياس مركز السيطرة (ملحق 2) : اطلع الباحث على المصادر والمراجع التي تخص مركز السيطرة وتم تحديد مقياس مركز السيطرة أعده علي صكر جابر الخزاعي .

(علي صكر جابر الخزاعي ، 2002)

ويتكون من (46) فقرة وهو رباعي الابعاد (موافق تماما ، موافق، ارفض ، ارفض تماما) ، من (1-4) للفقرات الايجابية ومن (4-1) للفقرات السلبية وان اعلى درجة للمقياس هي (184) واقل درجة هي (46) . وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياسين من خلال عرضهما على مجموعة من الخبراء(ملحق 3)

وزيادة في الدقة وللتأكد من أن المقياسين يتمتعان بالثبات ، قام الباحث بإعادة تطبيقهما بطريقة إعادة الاختبار على عينة بلغت (10) لاعب ، إذ بلغ معامل الثبات (0.77) لمقياس الصحة النفسية ، في حين بلغ معامل الثبات لمقياس التكيف الدراسي (0.84) وهي قيم مقبولة للثبات .

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت المصادف 20/2/2016 على عينة من (5) معلمين من مدارس مختلفة والغرض منها التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث والوقت المستغرق للإجابة وقد كان الوقت مناسب للإجابة .

2-5 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية لمدة خمسة ابتداء من يوم الثلاثاء والاربعاء والخميس والاحد والاثنين المصادف (1-2-3-6-7/3/2016) وذلك بتوزيع المقاييس على عينة البحث المذكورة .

2-6 الوسائل الإحصائية : استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التي تلائم البحث وطبيعة اهدافه وتمثلت الوسائل الاحصائية بما يأتي :

- 1- النسبة المئوية.
- 2- الوسط الحسابي.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- معامل الارتباط البسيط.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض النتائج :

قبل البدء بإيجاد العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث قام الباحث بالتأكد من تجانس العينة في متغيرات البحث وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين قيم اختبار تحليل التباين (F) المحسوبة بين مجموعات البحث في الاحتراق النفسي ومركز الضبط لأفراد عينة البحث

الاختبار	المصادر	الانحرافات	درجات الحرية	التباين	قيمة (F) المحسوبة	نوع الدلالة
الاحتراق النفسي	بين المجموعات	4.81	2	2.40	1.49	غير معنوي
	داخل المجموعات	81.88	117	1.61		
	العام	82.37	119	-		
مركز الضبط	بين المجموعات	0.33	2	1.65	0.46	غير معنوي
	داخل المجموعات	18.50	117	0.36		
	العام	18.83	119	-		

يبين الجدول (2) قيم تحليل التباين (F) المحسوبة بين مجموعات البحث في متغيرات الاحتراق النفسي ومركز الضبط جاءت اصغر من قيمة (F) الجدولية البالغة (3.15) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجتَي حرية (2 ، 117)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين مجموعات البحث، الأمر الذي يدل على تجانس هذه المجموعات.

الجدول (3)

يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل ر للاحتراق النفسي ومركز الضبط
لأفراد عينة البحث

المتغير	المعالم الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ر	الدلالة
الاحتراق النفسي		68.9	7.25	0.41	معنوي
مركز الضبط		78.1	7.35		
قيمة ر الجدولية (0.17) عند درجة حرية (118) ومستوى دلالة (0.05)					

من الجدول (3) يتبين لنا أن قيمة (ر) المحسوبة هي اكبر من الجدولية مما يدل ان هناك علاقة ارتباط معنويه بين الاحتراق النفسي ومركز السيطرة .

2-3 مناقشة النتائج :

بعد ما تم عرض النتائج وتحليلها تبين ان هنالك علاقة ارتباط معنويه بين الاحتراق النفسي ومركز السيطرة ، وان مركز السيطرة له دورا كبيرا بادراك المعلم لنتائج الاحداث الضاغطة التي سوف تواجه سلبية كانت ام ايجابية وانها تتعلق بشخصيته التي يستطيع تقديرها او السيطرة عليها أي انه يمارس تحكما ذاتيا عما يمكن ان يحقق من نجاح ، ويمكن ان تكون مفردات الحياة اليومية والتي تتطلب توفير مستلزماتها وما يتخللها من صراع بين المعلم وامكانياته الاقتصادية خصوصا الذين تقلى على عاتقهم اعباء عائلية كثيرة لا يستطيع ان يفي بها والظروف المحيطة والاسلوب التسلطي الذي يمارسه كثير من مديري المدارس والذي يتصف غالبا بالتطبيق الحرفي للقوانين والإجراءات ، وعدم اعطاء الحرية الكافية لمعلمي التربية الرياضية لممارسة عملهم باستمرارية ، وعدم تقدير الظروف الإنسانية والاجتماعية لهم وهو ما اوجد نوعا من الاغتراب بين مدير المدرسة وبين اعضاء الهيئات التعليمية وخاصة مدرسي التربية الرياضية ، وهذا ربما سينسحب على العلاقة بين الطرفين من جهة وبين المعلمين أنفسهم من جهة ثانية ويؤدي ايضا الى شعور المعلمين بعدم الامن وعدم الرغبة في تحمل المسؤولية ومما قد يؤدي الى الاحتراق النفسي له .

ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان اعضاء الهيئات التعليمية من مدرسي التربية الرياضية من ذوي الخبرة الاكثر يتمتعون بفرص كبيرة في السيطرة على الظروف المحيطة بهم لما يتمتعون به من تصورات عن نتائج اعمالهم والمستمدة من تجاربهم السابقة والتي أتاحت السيطرة على

اغلب مسارات حياتهم ومستقبلهم مقارنة مع ذوي الخبرة القليلة خاصة وان معلمي التربية الرياضية لديهم القدرة والامكانية على التكيف مع الظروف الضاغطة بحكم عملهم في الجانب الرياضي . ويمكن ان تكون نتيجة الى الأحداث الضاغطة التي تواجه المعلمين احيانا في مفردات الحياة اليومية ، والتي تتطلب منهم توفير مستلزماتها ، وما يتخلل ذلك من صراع بين النظام القيمي للفرد وبين امكانياته الاقتصادية ، وخصوصا لدى اعضاء الهيئات التعليمية من معلمي التربية الرياضية الذين تلقى على عاتقهم مسؤوليات واعباء عائلية قد لا يفي بها دخل هذه المهنة وتدخل اولياء امور التلاميذ في عملهم والتشكيك في قدراتهم مما قد يؤدي الى الإصابة بالإحباط والاحتراق النفسي .

وهذا ما اشار اكده (خضر ، محسن ، 2002)

(خضر ، محسن ، 2002 ،

ص4)

وكما ان من بين العوامل المسببة لإحباط المعلم واحتراقه النفسي تدخل الإباء في عمله إذ أن كثيرا منهم يجادلون المعلمين في عملهم ويخطئونهم في أساليب تعاملهم مع أبنائهم ويتشككون في قدراتهم وكفاءتهم مما يهز ثقة المعلم في نفسه وبالتالي يؤدي إلى سلب هويته وإحساسه بعدم الانجاز .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- هناك علاقة ارتباط حقيقية بين الاحتراق النفسي بمركز السيطرة لدى معلمي التربية الرياضية في المدارس الابتدائية .

2- ان ميدان عمل معلم التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية لا يضيف تباينا في ادراكهم نتائج الاحداث التي تواجههم .

3- ان توجهات مركز السيطرة لدى معلمي التربية الرياضية تكون اكثر داخلية بتراكم الخبرة

4- ان لمركز السيطرة دورا كبيرا في مواجهة الضغوط النفسية والتعامل معها وعم الانتقال الى الاحتراق النفسي .

4-2 التوصيات :

1- تعزيز الاهتمام بالمكانة الاجتماعية والنفسية ، والتقدير الاجتماعي لمعلمي التربية الرياضية وبما يمكنه من اداء الدور المناط به على اكمل وجه .

2- اعداد البرامج والدورات التدريبية لأعضاء الهيئات التعليمية وخاصة معلمي التربية الرياضية اثناء الخدمة وخصوصا للمبتدئين في هذه المهنة وبأشراف ملاكمت كفاءة تنفذ هذه البرامج .

3- زيادة توجيه وتوعية أولياء الأمور والمعلمين بأهمية استخدام أساليب تربوية صحيحة وتكوين النموذج أو القدوة لأبنائهم والاهتمام بهم .

4- اقامة دورات تدريبية اضافية لمعلمي التربية الرياضية حول الاحتراق النفسي والعنف داخل المدرسة والوصول إلى أفضل الطرق للتعامل معها .

المصادر

- جنار عبد القادر الجباري : السلوك التربوي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير غير منشوره . جامعة تكريت ، كلية التربية بنات ، 2005 .

- علي صكر الخزاعي : الامن النفسي وعلاقته بمركز السيطرة لدى اعضاء الهيئات التعليمية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القادسية ، كلية التربية ، 2002 .

- خضر، محسن (2002): الاحتراق النفسي للمعلم العربي

ملحق (1) مقياس الاحتراق النفسي

ت	الفقرات	لم يحدث مطلقا	يحدث نادرا" أو بفترات متباعدة	يحدث أحيانا أو بفترات متقاربة	يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا
1	اشعر ان عملي يستفزني انفعاليا				
2	اشعر بانني منهك في نهاية الدوام اليومي				
3	اشعر بالإجهاد (التعب) عندما استيقظ في الصباح كلما اتھياً للذهاب الى المدرسة				
4	أجد صعوبة في فهم ما يريده تلاميذي				
5	اشعر أنني أعامل بعض تلاميذي وكأنهم أشياء لا بشر				
6	أرى أن العمل مع التلاميذ طوال اليوم يعد مصدر إجهاد لي				
7	أتعامل بمرارة مع مشكلات تلاميذي				
8	اشعر بتوتر نتيجة عملي				
9	اشعر إنني غير قادر على التأثير في حياة الآخرين من خلال عملي في التعليم				
10	اشعر إنني أصبحت قاسيا" مع الناس منذ أن أصبحت معلما"				
11	يقلقني ان مهنة التعليم جردتني من عواطفني				
12	اشعر بأنني متعب				
13	اشعر بالإحباط من وظيفتي في التعليم				
14	اشعر بأنني اعمل فوق طاقتي في مهنة التعليم				
15	أفكر كثيرا" بما يحدث لي من متاعب مع بعض تلاميذي				
16	العمل مع الأطفال (التلاميذ) يؤدي إلى ضغط نفسي علي				
17	أجد صعوبة شديدة في خلق جو مريح للعمل مع تلاميذي				
18	اشعر بالابتهاج أو الارتياح في الأيام التي لا أداوم فيها في المدرسة				
19	اشعر بعدم قدرتي على انجاز أي عمل آخر من جراء عملي في مهنة التعليم				
20	اشعر بأنني أصبحت في نهاية حياتي نتيجة متاعب مهنة التعليم				
21	أتعامل مع المشكلات الخاصة بتوتر وانفعال				
22	اشعر بأنني أتحمل مسؤولية مشكلات التلاميذ بشكل لا يطاق				

ملحق (2) مقياس مركز السيطرة

ت	الفقرات	موافق تماما	موافق	ارفض	ارفض تماما
1	احداث الحياة مقدره ولا فائدة من التحسب لها				
2	نجاح الافراد في الكثير من الاحيان بسبب حظهم الجيد				
3	تعود مشكلات الناس الى الازياء التي يرتكبونها				
4	قدرات الفرد وخبراته هي التي تحدد ما ستكون عليه شخصيته				
5	الاشياء المقدر لها ان تحصل فعلا				
6	تعقيدات الحياة تؤثر على قدرة الفرد وكفايته في كسب الاصدقاء				
7	للفرد ان يقرر مصيره				
8	يمكنني الحد من نتائج اخطائي في أي مجال من مجالات حياتي				
9	لا أستطيع الحصول على شيء اذا اراد الآخرون ذلك				
10	لا فائدة من الحيلة فالحياة تقرر ما تريد				
11	يعتمد النجاح على العمل ولا دخل للحظ به				
12	بإمكاني تجنب الكثير من المشكلات				
13	غالبا ما اقلق بسبب سوء الحظ				
14	لا يتحكم المرء بما سيحدث ولا يمكنه تجنبه				
15	يستحيل ان اعتقد ان للحظ او الصدفة دورا هاما في حياتي				
16	اتصرف كما اريد وليس كما يريد الآخرون				
17	كثيرا ما تحد بعض الظروف غير المتوقعة من قدرات الفرد				
18	الكثير مما يصيب الناس من مشاكل يعود الى حظهم السيئ				

19	الضمان الوحيد لمستقبل الفرد هو بالتخطيط لذلك			
20	غالبا ما أتمكن من تغيير وجهات نظر زملائي حيال الكثير من القضايا المهمة			
21	لا أتمكن من حل أي مشكلة دون مساعدة الآخرين			
22	كثيرا ما حالفني الحظ في الاعمال التي تفوقت بها			
23	بإمكاني السيطرة على نتائج الاعمال التي اوديتها			
24	بإمكاني تغيير ما قد يحدث غدا بما افعله اليوم			
25	القدر يحدد نجاحي او فشلي في شؤون الحياة			
26	ما يجري في هذا العالم يعود لقوى لا نستطيع فهمها او السيطرة عليها			
27	اشعر بكثير من الحرية في اختيار اصدقائي			
28	تحصل لي المشكلات بسبب جهلي بها			
29	من الافضل ان اكون مثابر من ان اكون محظوظا			
30	الكثير من الاخطاء التي تقع بها هي نتيجة سوء التخطيط			
31	الخط والصدفة يلعبان دورا هاما في حياتي			
32	من المستحيل معرفة ما سيواجهني في المستقبل			
33	احرص على ان تتسق افعالي بأقوالي وليس للآخرين دورا في ذلك			
34	عندما افشل في عمل ما اكرر المحاولة بعزم واصرار			
35	لا املك تأثير على الاحداث المحيطة بي			
36	النجاح في العمل لا يعني الاعتماد على القدرة والقابلية			
37	بكثير من الجهد نستطيع القضاء على الفساد الاداري			
38	اعتماد الفرد على القدر في تصريف شؤونه لا يجدي بالمرّة			

39	ما اتخذته من قرارات في حياتي يعتمد على الحظ			
40	لا أستطيع تحاشي حدوث أي مشكلة لي			
41	غالبًا ما اتحكم في الاتجاه الذي تسير فيه حياتي			
42	ما أنا عليه اليوم يرجع الى ما بذلته بالأمس.			
43	الاعتماد على آراء الآخرين شرط أساسي للنجاح			
44	النجاح في كسب ود الآخرين يعتمد على مشاعرهم أكثر مما يعتمد على كيفية التعامل معهم			
45	اعتقد ان نجاح طلبتي يعود الى ما ابذله من جهد معهم دون شيء آخر			
46	مسيرتي في الحياة تتحكم فيها احدث ضاغطة			

ملحق (3) اسماء الخبراء والمختصين

ت	اسم الخبير	مكان العمل	الاختصاص
1	أ.د. سلمان عكاب الجنابي	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي
2	أ.م.د. نزار حسين النفاح	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الفسيولوجي
3	أ.م.د. حيدر ناجي حبش	جامعة الكوفة/كلية التربية للبنات/قسم التربية البدنية	علم النفس الرياضي
4	أ.م.د. حسين الحسيني	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات/قسم علم النفس	علم النفس والارشاد التربوي
5	أ.م.د. حسن صالح مهدي	جامعة الكوفة/كلية التربية للبنات	علم نفس الاجتماع
6	م.د. محسن محمد الوزان	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي