




Psychological defeat and its relationship to the accuracy of performance of some technical skills in volleyball for club teams participating in the 2023/2024 Women's League

Lec. Dr. Alaa Abdul-Ridha Hussein* 

University of Baghdad. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: alaa.a@cope.uobaghdad.edu.iq

Received: 19-03-2025

Publication: 28-04-2025

Abstract

Sports teams, when winning, are exposed to many positive interactions between the players, firstly within themselves, secondly among themselves, and thirdly with everyone around them. The opposite of this clearly occurs in the case of successive losses, as all negative interactions translate into psychological defeat, which causes individuals and the group to lose all methods and ways of success and returning to the path of victory. The researcher found his problem in the lack of interest in the psychological aspect to return the team to the path of victory. This research aims to determine the psychological defeat and show its effects on the skills of sending and receiving the serve. The importance of the research lies in determining the percentage of psychological defeat and knowing which of the two skills under study is more affected by psychological defeat. The researcher used the descriptive method with a single-group design with pre- and post-tests. The research community consisted of the Iraqi women's volleyball league players for the 2023/2024 season. The first group consisted of (5 clubs). The Baghdad Municipality Club was chosen using the intentional random method. The research sample consisted of (11 players). After excluding two players (libero), skill tests were conducted for the skills of (serving and receiving the serve) and the psychological defeat scale, and the statistical package (SPSS) was used to extract the results. After presenting and discussing the results, it was concluded that there is an effect of successive losses during the league in increasing the degree of psychological defeat and its effect on the skill of receiving the serve more than the skill of sending. The researcher recommended the necessity of using the scale to determine the percentage of psychological defeat and conducting other experiments on other appropriate skills.

Keywords: Psychological defeat, performance accuracy, technical skills, women's league.

<https://doi.org/10.33170/jocope.v16i7.3-23>



الهزيمة النفسية وعلاقتها بدقة اداء بعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة لفرق الاندية

المشاركين بدوري النساء ٢٠٢٣/٢٠٢٤

م.د. علاء عبد الرضا حسين

alaa.a@cope.uobaghdad.edu.iq

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/٣/١٩ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٤/٢٨

الملخص

تتعرض الفرق الرياضية في حالات الفوز للكثير من التفاعلات الايجابية بين اللاعبين بداخلهم اولاً وفيما بينهم ثانياً ولكل المحيط بهم ثالثاً وعكس هذا جلياً يحدث في حالة الخسارات المتلاحقة حيث تترجم كافة التفاعلات السلبية الى حدوث الهزيمة النفسية مما يفقد الاشخاص والمجموعة كل اساليب وطرق النجاح والعودة الى طريق الفوز ، ووجد الباحث مشكلته في عدم الاهتمام بالجانب النفسي للعودة بالفريق الى طريق الفوز ، يهدف هذا البحث إلى تحديد الهزيمة النفسية وبيان تأثيراتها على مهارتي الارسال واستقبال الارسال ، وتكمن أهمية البحث في تحديد نسبة الهزيمة النفسية ومعرفة اي من المهارتين المبحوثتين تتأثر اكثر بالهزيمة النفسية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وتكون مجتمع البحث من لدى لاعبات الدوري العراقي النسوي بالكرة الطائرة للموسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤ المجموعة الاولى وهم (٥اندية) تم اختيار نادي امانة بغداد بالطريقة العشوائية العمدية وتكونت العينة البحثية من (١١ لاعبة) بعد استبعاد لاعبتين أثنتين (ليبرو) واجريت الاختبارات المهارية لمهارتي (الارسال واستقبال الارسال) ومقياس الهزيمة النفسية وتم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج، وبعد عرض النتائج ومناقشتها وقد تم التوصل إلى وجود تأثير للخسارات المتلاحقة اثناء الدوري بزيادة درجة الهزيمة النفسية وتأثيرها على مهارة استقبال الارسال بشكل اكبر من مهارة الارسال وأوصى الباحث بضرورة استخدام المقياس لتحديد نسبة الهزيمة النفسية واجراء تجارب اخرى على مهارات اخرى مناسبة .

الكلمات المفتاحية: الهزيمة النفسية، دقة اداء، المهارات الفنية، دوري النساء.

١- المقدمة

يعد تعقيد الحياة في مجتمعاتنا من اهم اسباب تفاقم صعوبات الحياة وتعددت المشاكل التي تواجه الانسان وزادت من تأثيراتها على صحته ففضلا عن الحروب والحصار والاحتلال انعكست التأثيرات الامنية والسياسية والاقتصادية على حياة الفرد العراقي مما سبب تعرضه لاضطرابات نفسية وصحية النفسية وقد تأثر المجتمع الرياضي كغيره المجتمعات بهذه التعقيدات والمشاكل ، وتعد الفعاليات الرياضية من اكثر جوانب الحياة تأثرا بالضغوط النفسية فالغرض من علم النفس الرياضي "معرفة ما يشكو منه الفرد والظروف المختلفة التي احاطت به وادت الى ظهور مشكلته مما يساعد على فهمها ويمهد الطريق الى الارشاد والحل " (راتب، ٢٠٠٧) ولمواقف كثيرة تواجهها في المنافسات أصبحت الفرق الرياضية معرضة لهذه التأثيرات وخصوصا في المنافسات الرياضية عالية المستوى مما زاد من فرص تعرضه للمعاناة والشعور بالانهزام و الهزيمة النفسية .. ان انكسار الذات تؤدي بالفرد الى ضعف التمتع بصحة نفسية جيدة أذ تعمل على احداث خلل في التوافق النفسي الاجتماعي لديه لا سيما عندما تواجهه ضغوط لا يستطيع مواجهتها او السيطرة عليها (Majer, 2013) ،..ونتيجة لهذه الظروف يتعرض بعض اللاعبين الى حدوث ما يعرف بالهزيمة النفسية الشخصي وهو مجموعة من السلوكيات الهازمة للذات التي يتصف صاحبها بإفساد الخبرات الممتعة ، ويسعى الى المواقف او الاشخاص او العلاقات التي تسبب له القهر والاحباط ، ويمتنع عن قبول مساعدة الاخرين له

(Meifen & Tsun, 2007)

نتيجة للازمات النفسية التير تمر بها الفرق الرياضية في حالات معينة وخصوصا بعد تعرضها للخسارة في بعض المباريات حيث تقترن هذه الخسارات بحالة من الضعف والوهن والخيبة والاحباط المصاحب للشعور باليأس والرضوخ والاستسلام وفقدان الثقة بالنفس وخصوصا عند توالي الخسارات مما يؤدي الى سلب ارادة اللاعب والحد من قدراته وامكانياته وتأتي خيبة الامل والفشل في مقدمة اسباب التي تؤدي لحصول الهزيمة النفسية، حيث يجد الفرد نفسه منكسرا نفسيا نتيجة الصعاب العالية والتخاذل وعلى الرغم من محاولته مقاومة حالة الهزيمة النفسية وتبعاتها والصمود بوجهها الا ان "الهزيمة النفسية لا تأتي الا من الداخل وان النفس الانسانية مهما كانت قوة المؤثرات الخارجية لا تهزم ولا تتكسر من الخارج " (حلاوة، ٢٠١٢) ..ونتيجة لعمل الباحث في المجال الرياضي وجد ان هنالك حالات كثيرة للهزيمة النفسية الرياضية عند الفريق الرياضية حيث وضع الباحث اسئلة اراد في مختلف جوانب هذا البحث الاجابة عنها..

- هل يعاني لاعبو الفرق حالة من الهزيمة النفسية؟

- هل ان هذه الحالة من الهزيمة لها تأثير على الاداء المهاري لبعض المهارات الفنية؟

تعتبر الكرة الطائرة من أهم الرياضات الجماعية، التي يعاني الكثير من لاعبوها من الضغوط النفسية الهائلة وذلك لأسباب كثيرة منها قصر وقت المباراة وصغر الملعب وصعوبة اتقان المهارة وقرب مكان اللعب من المدرب والاحتياط حيث يعاني اللاعب من تداعيات سلبية كثيرة عند فقدانه النقاط و خسارة شوط او اكثر مما يؤدي الى حدوث الهزيمة النفسية ... حيث يتعرض لاعب الكرة الطائرة لعبء بدني وعصبي نتيجة المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية المتميزة بالشدة والاثارة ويصحب ذلك تغيرات فسيولوجية تؤثر على اجهزة الجسم الوظيفية (الضمد، ٢٠٠٤).. وعلى هذا الأساس نحتاج لمعرفة مدى تأثير هذه المواقف والحالات عليه والتي تؤدي زيادتها لحصول الهزيمة النفسية لديه والذي يحتاج بدوره الى تحديد نسبته لمعرفة الالات المناسبة لعلاجها والتخلص منه.

ويهدف البحث الى:

١- معرفة الهزيمة النفسية وتحديد نسبتها وعلاقتها بدقة اداء بعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة لفرق الاندية المشاركين بدوري النساء ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية بالمجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث من لاعبات الدوري العراقي النسوي بالكرة الطائرة للموسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤ المجموعة الاولى وهم (٥ اندية) تم اختيار نادي امانة بغداد بالطريقة العشوائية العمدية وتكونت العينة البحثية من (١١ لاعبة) بعد استبعاد لاعبتين أثبتن (ليبرو) واجريت الاختبارات المهارية لمهارتي (الارسال واستقبال الارسال).

٢-٣ الادوات والأجهزة والمعدات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الادوات المكتبية والعملية المناسبة لإجراءات بحثه كون عينة البحث تعرضت لاختبارات مهارية تم اجراءها في ملعب الكرة الطائرة مثل (الشباك والكرات وكافة مستلزمات اجراء المباريات) واختبارات ورقية وهي الاجابة عن مقياس الهزيمة النفسية.

٢-٤ الاختبارات المستخدمة:

قام الباحث بالاستفادة من مباراتين الأولى بعد ان تمكن الفريق من الفوز فيها ولم تكن هناك أي بوادر للهزيمة النفسية والثانية بعد تعرض الفريق لأكثر من هزيمة وحصول حالة الهزيمة النفسية لدى اعضاء الفريق، فقام بتصوير المباراتين بشكل كامل لغرض تحليلها وتحليل المهارات وهي مهارة الارسال واستقبال الإرسال والتي تخص البحث وتم اجراء المقارنة بينهما وبين نتائج مقياس الهزيمة النفسية

- اختبار الارسال:

- (٣) درجة للأرسال المباشر أي نقطة مباشرة من جراء عدم استقباله من قبل الفريق المنافس بشكل تام او استقباله لخارج الملعب أي لا تصل الكرة إلى المعد نهائيا.
- (٢) درجة للأرسال الغير مباشر أي تصل الكرة إلى المعد المنافس بطريقة سيئة فلا يستطيع اعدادها من الاعلى او يقوم أحد اللاعبين بإعدادها.
- (١) درجة للأرسال الغير مؤثر أي تصل الكرة إلى المعد المنافس بطريقة جيدة جدا بين منطقتي (٣-٤) فيستطيع اعدادها من الاعلى الى مختلف مناطق الملعب سواء للعب الكرات السريعة او العالية.
- (صفر) درجة للأرسال فاشل (خارج الملعب او في الشبكة) والذي يفقد الفريق من ورائه نقطة.

- اختبار استقبال الارسال:

- (٣) درجة لاستقبال الارسال عن الملعب وتصل لكرة إلى مكان المعد في وسط الملعب بين منطقتي (٣-٤) فيستطيع اعدادها من الاعلى الى مختلف مناطق الملعب سواء للعب الكرات السريعة او العالية.
- (٢) درجة لاستقبال الارسال عن الملعب وتصل لكرة إلى مكان المعد بعيدا عن مكان بين (٣-٤) خلف خط الهجوم فلا يستطيع اعدادها للكرات السريعة او يتم اعدادها من الاسفل.
- (١) درجة لاستقبال الارسال عن الملعب بصورة غير جيدة الذي من إجراءاته تعبر الكرة إلى ملعب الفريق المنافس أو تصل إلى لاعب آخر يقوم بالإعداد بدلا من المعد.
- (صفر) درجة لاستقبال الارسال بشكل فاشل يفقد الفريق من ورائه نقطة سواء وقعت الكرة على الارض او تم استقبالها خارج الملعب.

٢-٥ المقياس المستخدم:

تم استخدام مقياس الهزيمة النفسية المعد مسبقاً (ابراهيم و حسن، ٢٠٢٢) .. وتم التأكد من صلاحيته والاعتماد على النتائج التي تترتب عليه من خلال التجربة الاستطلاعية (ملحق ١).

٢-٦ التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث دراسة تجريبية استطلاعية بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١ على ٥ لاعبين من مجتمع البحث من مجموعة من اللعابات المنتمين لمجتمع البحث. وقد تم تسجيل الملاحظات التالية:

- ١- مدى ملاءمة الاختبارات المهارية (الارسل - استقبال الارسل) ومقياس الهزيمة النفسية وظروف ومقتضيات تطبيقها لإنجاز الاختبار بأفضل صورة.
- ٢- التعرف على مدى ملاءمة الاجهزة المستخدمة في استقبال البيانات والمعلومات (مرئية وكتابية) وتقييم كفاءة الفريق المساعد أو فريق العمل.

٢-٧ الاختبار القبلي:

أجريت الاختبارات القبليّة على عينة البحث بمساعدة الفريق المساعد، وتحت إشراف الباحث، في الساعة الثالثة من عصر يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٩/٢١ في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة السليمانية. تم تسجيل إجراء مقياس الهزيمة النفسية واختبار الارسل واستقبال الارسل وتم تسجيل كافة نتائج الاختبارات باحترافية ومهنية عالية من خلال مشاهدة تسجيل المباراة الاولى والتي انتهت بفوز الفريق وبعد الاستفادة من ملاحظات فريق العمل المساعد بعد التجربة الاستطلاعية التي ساهمت بتذليل الصعاب وانجاح الاختبارات.

٢-٨ الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث بمساعدة الفريق المساعد في تمام الساعة الثالثة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/٩/٢٥ في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة السليمانية.. تم تسجيل إجابات مقياس الهزيمة النفسية واختبار الارسل واستقبال الارسل وتم تسجيل كافة نتائج الاختبارات باحترافية ومهنية عالية من خلال مشاهدة تسجيل المباراة الرابعة والتي انتهت بخسارة الفريق وبعد تلقيه خسارتين متتاليتين.

٢-٩ البرنامج الإحصائي: استخدم الباحث الأساليب الإحصائية من برنامج SPSS لاستخراج النتائج الإحصائية وهي:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- (t-test) للعينات المرتبطة
- معامل الارتباط (r).

٣- عرض النتائج:

٣-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي للمجموعة البحثية لمتغيرات البحث:

جدول (١) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط للمتغيرات البحثية للاختبار القبلي

المهارات الفنية				العامل النفسي	
استقبال الارسل		الارسل		الهزيمة النفسية	
ع (١,٩٤٠)	س (٢٢,٨١٨)	ع (٢,٨٠٥)	س (٢٣,٥٤٥)	ع (٦,٦٤٥)	س (٦٠,٨١٨)
معامل ارتباط الهزيمة مع استقبال الارسل (٠,٨٧١-)				معامل ارتباط الهزيمة مع الارسل (٠,١٦٦٧)	

عند درجة حرية (٩) وبمستوى دلالة ٠,٠٥

من خلال ملاحظة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط (ر) لإجابات اللاعبين على مقياس الهزيمة النفسية وارتباطها بدقة أداء مهارتي الارسل واستقبال الارسل للاختبار القبلي في جدول (١) يتبين وحسب طبيعة الأرقام التي تؤكد ان قيم (ر) المحسوبة هي اقل من القيمة الجدولية والبالغة (٠,٦٠٢) أن هناك معامل ارتباط عكسي بسيط بين هذه المتغيرات وهذا شيء قريب الى المفاهيم العلمية حيث ان النتائج الجيدة والخبرات الناجحة تنعكس على أداء الافراد ايجابا فنلاحظ التأثير الايجابي لها، "ان الرياضيين يجدون في الممارسة الرياضية خبرة النجاح والشعور بالمزيد من الكفاءة وبهذا فان الرياضي يصبح اكثر كفاية فانه يتمتع بالثقة ويستطيع أداء الواجبات الحركية المتوسطة الصعوبة دون الخوف من الفشل حيث انهم يكتشفون ان جهودهم تؤدي الى المزيد من النتائج المحببة " (راتب، ٢٠٠٧) وعلى هذا الاساس فإننا نلاحظ ان العلاقة العكسية واضحة بين الهزيمة النفسية والأداء الفني للمهارات المبحوثة حيث انه كلما قل الشعور بالهزيمة النفسية زاد الفرد الرياضي من سيطرته

على اساليب ادائه وبالتالي زاد تحكمه في دقة اداء المهارات ونرى ان تأثر مهارة الارسال اكثر بالجانب النفسي من مهارة استقبال الارسال عندما تكون الظروف المحيطة ايجابية .

٣-٢ عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعة البحثية لمتغيرات البحث:

جدول (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط للمتغيرات البحثية للاختبار البعدي

المهارات الفنية				العامل النفسي	
استقبال الارسال		الارسال		الهزيمة النفسية	
ع (٢,٦٨٦)	س (١٤,٢٧٢)	ع (١,٦٨٩)	س (١٦,٣٦٣)	ع (٦,٠٠٤)	س (٨٥,٦٣٥)
معامل ارتباط الهزيمة مع استقبال الارسال (٠,٠٠٠٥)				معامل ارتباط الهزيمة مع الارسال (-٠,٣٩٩)	

عند درجة حرية (٩) وبمستوى دلالة ٠,٠٥

من خلال ملاحظة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط (ر) لإجابات اللاعبين على مقياس الهزيمة النفسية وارتباطها بدقة اداء مهارتي الارسال واستقبال الارسال للاختبار البعدي في جدول (٢) يتبين وحسب طبيعة الارقام التي تؤكد ان قيم (ر) المحسوبة هي اقل من القيمة الجدولية والبالغة (٠,٦٠٢) وعند مقارنتها بنتائج الاختبار القبلي نجد ان هناك زيادة واضحة في القيم العكسية (عكسية الارتباط عالية) أن هناك معامل ارتباط عكسي بسيط بين الهزيمة النفسية ودقة اداء المهارات المبحوثة وعند تحليلنا وبشكل منطقي لطبيعة هذه الارقام نجد انها تواكب الطبيعة البشرية التي تتعامل بشكل سلب يمع حالات الاخفاق والهزيمة ، "فغالبا ما يكافئ الافراد انفسهم او يعاقبوها عند الاخفاق والمكافاة التي يعطيها الفرد لنفسه هي الشعور بالزهو او الرضا عن النفس اما العقوبة فتكون خجلا او مشاعر الذنب او الاكتئاب او العزلة وبالتالي يؤدي الى حدوث الهزيمة النفسية لأنه لم يسلك السلوك الذي يود القيام به " (جواررد و لندزمان، ١٩٨٨) وعندما نريد ان نؤكد هذا الكلام في الجانب الرياضي فإن "الانفعالات السلبية التي يشعر بها الرياضي بعد حالات الفشل والخسارة نتيجة تقديمه لمستوى فني ادنى من مستوى طموحه تؤدي لضعف الجانب النفسي لديه وشعوره بالإحباط والهزيمة " (الحوري، ٢٠٠٨) ،ونرى من خلال النتائج اعلاه ان تأثر مهارة استقبال الارسال اكثر بالجانب النفسي من مهارة الارسال عندما

تكون الظروف المحيطة بالأداء سلبية وهذا ما يؤكد ان هذه المهارة تحتاج الى الكثير من المتطلبات النفسية والمهارية لتحقيق الاداء الافضل .

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤ - ١ الاستنتاجات:

- ١- ان للهزيمة النفسية تأثير كبير على مستوى اداء مهارتي الارسال واستقبال الارسال.
- ٢- ان التأثير كان على مهارة استقبال الارسال أكثر من التأثير على مهارة الارسال.

٤ - ٢ التوصيات:

- ١- يوصى الباحث بأن يستخدم المدرب الاساليب النفسية والمهارية المناسبة لتدعيم مهارة استقبال الارسال كونها تتأثر كثير ا بالهزيمة النفسية.
- ٢- يوصى الباحث بأن يستخدم الباحثون مهارات اخرى لدرستها وبين مدى تأثرها بالهزيمة النفسية.

المصادر

- ابراهيم محمد رضا، ومهدي كاظم. (٢٠١٣). اسس التدريب الرياضي لمختلف الفئات العمرية. بغداد: دار ضياء للطباعة.
- اسامة كامل راتب. (٢٠٠٧). علم نفس الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- سدني جواررد، و تيد لنذرمان. (١٩٨٨). الشخصية السليمة ترجمة حمد الكربولي وموفق الحمداني. بغداد: مطبعة جامعة بغداد.
- صفاء خير الله ابراهيم، وسميعة علي حسن. (العدد الواحد والتسعون، ٢٠٢٢). قياس الهزيمة النفسية لدى طلاب فاقد الوالدين في المرحلة الاعدادية. مجلة ديالى للبحوث الانسانية/، صفحة ١٣٢.
- عبد الستار جبار الضمد. (٢٠٠٤). الحمل النفسي (الاعباء النفسية عند الرياضيين). عمان. ط١: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- عكلة سليمان الحوري. (٢٠٠٨). مبادئ علم نفس التدريب الرياضي. الموصل: دار ابن الاثير للطباعة والنشر.
- علاء عبد الرضا حسين. (٢٠١٧). تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض مظاهر الانتباه والقدرات التوافقية بدقة مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة بأعمار (١٥-١٧) سنة. اطروحة دكتوراه غير منشورة. بغداد، جامعة بغداد: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- محمد السعيد عبد الجواد ابو حلاوة. (العدد ٣ المجلد الرابع، ٢٠١٢). الهزيمة النفسية - ماهيتها مؤشرات محدداً تداعياتها والوقاية منها "دراسة في بناء المفهوم. مجلة كلية التربية جامعة دمنهور، الصفحات .
- محمد خليل عباس، وآخرون. (٢٠٠٩). مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس. عمان، الاردن: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.

S Majer. (2013). Low self -Esteem , National journal . 18

Tsun W Meifen ..Testing a Conceptual Model of Working Through Self-
 . (Vol 45, ,Defeating Patterns,. Journal of Counseling
. (p 295 ,2007).Psychology

(ملحق ١) مقياس الهزيمة النفسية

ت	الفقرة	تتطبق علي دائما	تتطبق علي غالبا	تتطبق علي احيانا	لا تتطبق علي ابدا
١	الوم نفسي في كافة المواقف				
٢	احذر من الآخرين وابتعد عنهم				
٣	احتقر نفسي				
٤	ارى ان اطباعي سيئة				
٥	ينظر الي الآخرين باشمئزاز				
٦	الجمود يسيطر على انفعالاتي واحاسيسي				
٧	اقوم بحاجاتي الاساسية للبقاء على قيد الحياة فقط				
٨	اعتقد ان لا ماضي لدي ولا مستقبل				
٩	يصعب علي ايجاد الحل المناسب لمشكلاتي				
١٠	عندما ينتقدني الآخرين اشعر بالنقص				
١١	مزاجي السيء نتج من عوامل خارج ارادتي				
١٢	مهما حققت من نجاحات لم اشعر بقيمتها				
١٣	اشعر بالفشل في اتقان اي عمل اقوم به				
١٤	تتملكني عدم القدرة على تنظيم حياتي				
١٥	تتوقف ثقتي بنفسي على ما يقوله الآخرون				
١٦	يصيبني الخمول وضعف القدرة على القيام باي عمل				
١٧	اعيش اليوم كما هو ولا اخطط لليوم الثاني				
١٨	اتعب بسرعة عندما اقوم باي عمل				
١٩	اشعر بالعجز عند مواجهة ضغوط الحياة				
٢٠	اعتقد اني ذو قيمة صغيرة في مجتمعي				
٢١	اشعر ان اسرتي تتجاهلني				
٢٢	انا اقل علما وفهما من المحيطين بي				
٢٣	اشعر اني مهزوم ولا استطيع تطويلا نفسي				
٢٤	استخدم العنف في التعامل مع الآخرين				
٢٥	زملائي متفوقين علي بكثير				
٢٦	اتقبل اهانة الآخرين لي				
٢٧	اتجنب القيام باي عمل لا سرتي لأنني افشل في تحقيقه				

٢٨	يؤنبني الضمير عندما يستاء الآخرين مني			
٢٩	اخطأ بسبب سوء تقديري للأمور			
٣٠	ارى نفسي جامدا وغير نشيط			
٣١	احسان الآخرين لي يشعروني بالسعادة			
٣٢	اعتقد ان لا ماضي لدي ولا مستقبل			
٣٣	انا غير سعيد لأنني غير محبوب			
٣٤	عندما اقوم بخطأ ما لا يهمني ما يقوله الآخرين عني			
٣٥	يعاملني الآخرين بسوء			
٣٦	اشعر بالتشاؤم نحو مستقبلي			
٣٧	مشكلات حياتي قاهرة لا يمكن حلها			
٣٨	اعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي			
٣٩	انا غير مهتم اذا قصرت في ارضاء الآخرين			
٤٠	مزاجي السيء ناتج عن علاقتي مع الآخرين			
٤١	انهار عند مواجهة ابسط المشاكل			
٤٢	عندما يسيء شخص ما لي انهزم ولا ادافع عن نفسي			
٤٣	أشعر اني شخص عديم الفائدة			
٤٤	يصفني زملائي باني منعزل وغير متفاعل مع الجميع			
٤٥	أأأخر في انجاز واجباتي عن الموعد المحدد			
٤٦	اجد نفسي مجبرا عند دخولي المدرسة			
٤٧	اجد صعوبة في مواجهة الضغوط اليومية			
٤٨	ارى اني قليل الشأن عندما يرفضني شخص ما			