



دراسة مقارنة في السمات الشخصية بين لاعبي كرة السلة وكرة الطائرة لمنتخبي كلية التربية الأساسية
في جامعة الموصل
م.د. انمار عبد المنعم يونس عمر العزاوي

الملخص

التعرف على السمات الشخصية لدى لاعبي كرة السلة ولاعبي كرة الطائرة لمنتخبي كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل ومن ثم معرفة الفروق بينهم. تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة السلة ولاعبي كرة الطائرة لكلية التربية الأساسية للعام الدراسي (2023-2024) م والبالغ عددهم (22) لاعبا اما عينة البحث فتكونت من (22) لاعبا وتم استخدام مقياس فرايبورج للشخصية لمعرفة أنماط السمات الشخصية، وتم معالجة البيانات إحصائيا عن طريق (الوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي)، وأسفرت نتائج البحث عن :

- 1- وجود تباين في مستوى السمات الشخصية بين لاعبي منتخب كرة السلة ولاعبي منتخب كرة الطائرة لكلية التربية الأساسية إذ ظهرت وفق الصورة الآتية :
 - تميز لاعبي منتخب كرة السلة بسمة (الاجتماعية ، العدوانية ، العصبية) .
 - في حين تميز لاعبي منتخب كرة الطائرة بسمة (السيطرة، الكف، الاكتئابية، الاجتماعية)
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي منتخب كرة السلة ولاعبي منتخب كرة الطائرة لكلية التربية الأساسية في السمات (العصبية، العدوانية، السيطرة، الكف) ولصالح لاعبي منتخب كرة السلة لان الوسط الحسابي لمستوى أدائهم اكبر من الأداء لدى لاعبي منتخب كرة الطائرة.
- وقد أوصى الباحث بعدة توصيات تساهم في انجاز وابرار السمات الشخصية الايجابية والحد من ظهور السمات الشخصية السلبية هي :
- 1- التأكيد على إظهار السمات الشخصية ذات الطبيعة الايجابية المتمثلة في السمات (الاجتماعية، الهدوء) والحد من اظهار السمات ذات الطبيعة السلبية (العصبية، العدوانية، الاستشارية).
- 2- العمل على تطبيق التمارين البدنية والمهارية والخطية أثناء الدروس العملية والوحدات التدريبية لكلا الاختصاصين كي تساهم في بناء السمات الشخصية الايجابية.
- 3- تعود لاعبين كلا الاختصاصين في أثناء الدروس العملية والتدريب على المواقف الطبيعية للمنافسة للحد من ظهور السمات الشخصية السلبية.
- 4- الاهتمام المتواصل للاختبارات النفسية والبدنية والمهارية والخطية بغية اعداد لاعب مختص بشكل متكامل.

الكلمات المفتاحية: السمات الشخصية، كرة سلة، لاعبي، كرة الطائرة

A comparative study of the personality traits of basketball and volleyball players from the teams of the College of Basic Education at the University of Mosul

Lect. Dr. Anmar Abdel Moneim Younes

Abstract

To identify the personality traits of basketball and volleyball players from the national teams of the College of Basic Education at the University of Mosul, and then to identify the differences between them. A descriptive approach was used to suit the nature of the research. The research population consisted of (22)



basketball and volleyball players from the College of Basic Education for the academic year (2023-2024). The research sample consisted of (22) players. The Freiburg Personality Scale was used to identify patterns of personality traits. Data were statistically processed using (arithmetic mean, standard deviation, and t-test). The research results revealed:

1- There was a discrepancy in the level of personality traits between the basketball and volleyball players from the College of Basic Education, as shown in the following figure:

-The basketball team players were characterized by (sociality, aggression, and nervousness).

-While the volleyball team players were characterized by (control, restraint, depression, and sociability).

2- There were significant differences between the basketball team players and the volleyball team players of the College of Basic Education in the traits (nervousness, aggression, control, and restraint), in favor of the basketball team players, as the arithmetic mean of their performance level was higher than that of the volleyball team players.

The researcher recommended several recommendations that contribute to achieving and highlighting positive personality traits and reducing the emergence of negative personality traits:

1- Emphasize the manifestation of positive personality traits (such as sociability and calmness) and reduce the manifestation of negative traits (nervousness, aggression, and consultation).

2- Work on implementing physical, skill, and tactical exercises during practical lessons and training sessions for both disciplines to contribute to building positive personality traits.

3- Accustom players of both disciplines to normal competitive situations during practical lessons and training to reduce the emergence of negative personality traits.

4- Continuous focus on psychological, physical, skill, and tactical tests to prepare a comprehensively specialized player.

Keywords: personality traits, basketball, players, volleyball

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعد علم النفس احد العلوم الرياضية المهمة الذي اثبت تأثيره على حياة الشخص وبالتالي انعكاس ذلك على حياة المجتمع وفي المجالات المختلفة (الاقتصادية، الصحية، الاجتماعية، العلمية ، السياسية، والرياضية)، وبدأ التركيز بالدرجة الاساس ضمن ميدان الشخصية اي (شخصية الفرد) تزداد في السنوات الاخيرة بعدما اثبتت وجود علاقة ايجابية ما بين الصحة النفسية والصحة البدنية للفرد، واصبحت النظرية الشمولية من اكثر النظريات تقبلا في مجالات العلوم الانسانية والتطبيقية التي يعد المجال الرياضي احداها، اذا يعتبر الرياضي وحدة واحدة متكاملة تتكون من عدة قوى تؤثر كل واحدة منها بالأخرى وتتأثر بها (مراد، 1987، 17).



وأثبتت التجارب والابحاث أن ممارسة أي نشاط بدني يتطلب سمات شخصية، وعمليات سيكولوجية معينة تلعب في مجموعها دورا كبيرا في الوصول إلى المستويات العليا في هذا الشأن(علاوي، ١٩٧٧، ١١٩).

ان شخصية الفرد هي ذلك التفاعل القائم بين الفرد بالتكوين البايولوجي واستعداداته ودوافعه وبين بيئته الاجتماعية بما فيها من علاقات مختلفة ومعقدة يؤثر فيها وتؤثر فيه، ويتوقف مدى تأثر الفرد على مقدار التوافق والاتزان القائم بينه وبين البيئة وكذلك الأدوار التي يلعبها في حياته ومدى اتفاق سلوكه ومستوى طموحه مع قدراته واستعداداته، أي بمعنى آخر فهم الفرد لذاته وتأكيد لهذا الذات وعليه يعتمد تكامل الشخصية على التنسيق بين سمات الفرد والوظائف السيكلوجية بحيث يكمل بعضها البعض(كوفي، ١٩٩٠، ٢).

2-1 مشكلة البحث

ان الأنشطة الرياضية متعددة ومتنوعة ولكل نشاط خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى مثل كرة السلة، سواء بالنسبة لطبيعة مكونات ومحتويات نوع النشاط أو بالنسبة إلى طبيعة المهارات أو القدرات الخططية التي يشتمل عليها أو بالنسبة لما ينبغي ان يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة، وكما يشير إلى أن لاعبي المستويات العالية يتميزون بسمات مختلفة عن سمات لاعبي المستويات الأقل من الرياضيين (علاوي، ١٩٧٥، ٧٨).

ومن هنا تتجلى مشكلة البحث في دراسة السمات الشخصية التي تميز لاعبي كرة السلة وكذلك السمات الشخصية التي تميز لاعبي كرة الطائرة حيث أن لكل فعالية خصائصها التي تميزها عن الأخرى أثناء اداء المباراة.

3-1 هدفا البحث

يهدف البحث إلى:

1-3-1 التعرف على أنماط (سمات) الشخصية لدى لاعبي كرة السلة لمنتخب كلية التربية الاساسية ولاعبي كرة الطائرة لمنتخب كلية التربية الاساسية.

1-3-2 التعرف على الفروق في سمات الشخصية بين لاعبي كرة السلة لمنتخب كلية التربية الاساسية ولاعبي كرة الطائرة لمنتخب كلية التربية الاساسية.

4-1 فرض البحث :

افترض الباحث ما يأتي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالسمات الشخصية بين لاعبي كرة السلة لمنتخب كلية التربية الاساسية ولاعبي كرة الطائرة لمنتخب كلية التربية الاساسية.

5-1 مجالات البحث :

- المجال البشري: لاعبي كرة السلة لمنتخب كلية التربية الاساسية ولاعبي كرة الطائرة لمنتخب كلية التربية الاساسية - جامعة الموصل.

- المجال الزمني: للفترة من 2023/11/17 ولغاية 2024/5/3

- المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية الاساسية - جامعة الموصل.

6-1 تحديد المصطلحات

السمة: "وهي أية طريقة مميزة ثابتة نسبيا وبها يتميز الفرد عن غيره من الأفراد" (الجمال، ١٩٨٩، ٩١٨).

الشخصية: وهي السلوك المميز للفرد (مليكة، ١٩٠٩، ١٧).

السمات الشخصية: "وهي قيمة سلوكية لها صفة الثبات النسبي في المواقف الرياضية لدى الرياضي والتي عن طريقها يمكن تمييزه عن غير الرياضي" (مراد، ١٩٨٧، ١٧٩).



3- إجراءات البحث

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بلاعبين منتخب كرة السلة في كلية التربية الاساسية ولاعبين منتخب كرة الطائرة في كلية التربية الاساسية للعام الدراسي (2023-2024) بواقع (20) لاعب كرة سلة و(20) لاعب كرة طائرة .

اما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العمدية، اذا بلغ حجم العينة (24) لاعبا بواقع(12) لاعبا لكل فريق بنسبة (60%).

اما عينة التجربة الاستطلاعية فتكونت من(6) لاعبين وعينة الثبات تكونت من (10) لاعبين، والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

عدد أفراد مجتمع البحث وعينته

ت	الفريق	العدد	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة الثبات	عينة التجربة الرئيسية
1	كرة السلة	20	3	5	12
2	كرة الطائرة	20	3	5	12
	المجموع	40	6	10	24

3-3 وسائل جمع البيانات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- استمارة استبيان.
- استمارة تفريغ المعلومات والبيانات.
- مقياس فرايبورج للشخصية

3-4 وصف المقياس وتصحيحه:

وضع هذا المقياس في جامعة فرايبورج بألمانيا الغربية ١٩٧٠، وقد شمل (١٢) بعدا ، ثم عدل فيما بعد ليشمل (٨) أبعاد بواقع (٧) فقرات لكل بعد ليصبح مجموع فقرات المقياس (56) فقرة وقد اعد الصورة العربية للمقياس (علاوي و رضوان ، ١٩٨٧ ، 44١ - 45٢).

ويتم تصحيح مقياس فرايبورج للشخصية على الشكل الاتي :

- يتضمن البعد الأول (العصبية) سبع عبارات ايجابية وهي (3، 4، 15، ١٨، ٢٣، ٣٨، 54).
- يتضمن البعد الثاني (العدوانية) سبع عبارات ايجابية وهي (٧، ١٠، 26، ٢٧، 41، 44، 49).
- يتضمن البعد الثالث (الاكتئابية) سبع عبارات ايجابية وهي (21، 25، 34، 37، 40، 52، 55).
- يتضمن البعد الرابع (القابلية للاستثارة) سبع عبارات ايجابية وهي (5، 31، 33، 36، 39، 46، 53).



- يتضمن البعد الخامس (الاجتماعية) سبع عبارات منها ثلاث ايجابية وهي (١٢، ٢٨، ٤٨) وأربع سلبية وهي (٢، ١٦، ٤٧، 51).

- يتضمن البعد السادس (الهدوء) سبع عبارات ايجابية وهي (١، ٢٠، ٢٩، 42، 43، 45، 56)

- يتضمن البعد السابع (السيطرة) سبع عبارات ايجابية وهي (٩، ١١، ١٦، 22، 24، 30، 50).

- يتضمن البعد الثامن (الكف) سبع عبارات ايجابية وهي (6، ٨، ١٣، ١٧، ٣٠، ١٩، ٣٢).

وهذا المقياس يصحح بأعطاء أوزان الايجابية منها (درجتين) عند الاجابة ب(نعم) و (درجة واحدة) عند الاجابة ب (لا)، أما الأوزان للاجابات السلبية فهي (درجة واحدة) عند الاجابة ب (نعم) و (درجتين) عند الاجابة ب (لا)، وبهذا الاجراء سوف يكون الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص (14) درجة، أما الحد الأدنى ستكون (٧) درجات وهي تمثل درجة (صفر) أي الوسط النظري للسمة.

وبغية الاطلاع على فقرات المقياس ومعرفة توزيعها على الأبعاد الثمانية في الملحق (14) يظهر مقياس فرايبورج للشخصية كما عرّبه (علاوي).

3-5 المواصفات العلمية للمقياس

3-5-1 صدق المقياس :

يعني الصدق قدرة الاداة على قياس الظاهرة التي وضعت لأجلها (الزوبعي والغنام ، ١٩٨١ ، ٣٩).
وبغية الحصول على صدق المقياس، تم عرضه على لجنة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية والرياضية*، ليبيدي كل منهم رأيه حول مدى صدق المقياس للغرض الذي وجد من أجله.

3-5-2 ثبات المقياس :

تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات متتالية (العجيلي ، ١٩٩٠ ، ١٦٣).
ولغرض الحصول على ثبات المقياس تم استخدام طريقة إعادة الاختبار وذلك من خلال توزيع المقياس على (10) من لاعبين بواقع (5) لاعبين كرة السلة و (5) لاعبين كرة طائرة كاختبار أول ، ثم اعيد توزيع المقياس على المجموعة نفسها بعد مرور (١٠) أيام من الاختبار الأول ، وبعد جمع الاستمارات تمت معالجتها احصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط ل (بيرسون) فظهرت قيمة (ر) (٨٩، ٠) ، وهذا يدل على وجود ارتباط عالي وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياس .

* من السادة المختصين

أ.م. د. شهاب احمد حسن / الكلية التربوية المفتوحة /مديرية تربية نينوى.

م. د. غادة عبد الجبار حمودي/الكلية التربوية المفتوحة / مديرية تربية نينوى

م. د. ايهم شبيب صالح / مشرف تربوي/ مديرية تربية نينوى

3-5-3 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2023/3/2 قبل تنفيذ التجربة الرئيسية على (6) لاعبين بواقع (3) لاعبين كرة السلة و(3) لاعبين كرة الطائرة، وتم استبعادهم عند تطبيق التجربة الاساسية وذلك للتعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياس ثم اجريت مناقشات مع العينة الاستطلاعية بعد الانتهاء من الاستجابة على فقرات المقياس حول مدى وضوح التعليمات وصياغة الفقرات ووضوح المعاني ولم يكن هناك اي ملاحظات حول ذلك وبهذا اصبح المقياس معداً للتجربة الرئيسية.

3-6 التجربة الرئيسية



تم تطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية بتاريخ 2023/3/14 وتم اللقاء معهم مباشرة وتم تزويدهم بالتعليمات عن كيفية الاجابة على الاستبانة.

3-6 المعالجات الإحصائية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط
- الاختبار التائي

(التكريري والعبيدي ، ١٩٩٩ ، ١١٢-٢٠١)

وقد عولجت البيانات احصائيا بإدخال البيانات الى الحاسوب الالي واستعملت الحزمة الاحصائية (SPSS) وذلك للحصول على نتائج الوسائل الاحصائية.

4- عرض النتائج ومناقشتها:

1-4 عرض النتائج.

بعد جمع البيانات تم معالجتها احصائيا فظهرت على وفق الصورة الاتية :

الجدول (2)

المعالم الاحصائية للسمات الشخصية لأفراد عينة البحث حسب أبعاد السمات والفروق بينهما

قيمة (ت) المحتسبة	كرة الطائرة		كرة السلة		المعالجات الاحصائية أبعاد السمات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
*2,97	1,40	10,53	1,65	12,45	العصبية
*3,23	1,47	10,98	0,84	12,34	العدوانية
1,46	1,16	12,90	2,59	11,82	الاكتئابية
1,97	2,24	10,15	1,39	11,60	القابلية للاستثارة
1,75	1,34	11,45	1,60	12,56	الاجتماعية
0,10	1,58	11,67	2,20	11,38	الهدوء
*2,56	1,48	12,65	2,26	10,83	السيطرة
*2,47	1,04	12,64	1,61	11,25	الكف

(*) معنوي عند مستوى دلالة (005) وبدرجة حرية (23) وقيمة (ت) الجدولية (2,11)

2-4 مناقشة النتائج



من الجدول (2) يتضح ما يأتي :

- 1- ظهرت لدى لاعبي كرة السلة لمنتخب كلية التربية الاساسية من السمات الشخصية وبدرجات متباينة (متفاوتة) وذلك من خلال الاطلاع على قيم الاوساط الحسابية لهما من الجدول نفسه.
- 2- تميز لاعبي كرة السلة لمنتخب كلية التربية الاساسية بالسمات الشخصية (العدوانية، الاجتماعية، العصبية، الاستثارة، الهدوء، الكف، الاكتئابية، السيطرة).
- 3- اما لاعبي كرة الطائرة لمنتخب كلية التربية الاساسية امتازوا بالسمات الشخصية (السيطرة، الكف، الاكتئابية، الاجتماعية، الهدوء، العدوانية، العصبية، الاستثارة).
- 4- عند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة مع قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (23) والبالغة (2,11) ، وعليه ظهرت فروق معنوية بين لاعبي كرة السلة لمنتخب كلية التربية الاساسية وبين لاعبي كرة الطائرة لمنتخب كلية التربية الاساسية في سمات (العصبية، العدوانية، السيطرة، الكف) ولصالح لاعبي كرة السلة من خلال قيمة الوسط الحسابي.
- ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج الى ان طبيعة وممارسة اللعبة المتكونة من عدد اللاعبين وحجم الملعب وما سمح به قانون اللعبة وكثافة الجمهور والحكام في ذلك الملعب ادى الى ظهور هذه السمات الشخصية على شخصية ممارسي اللعبة.
- واكد (الطالب والوتار، 1994) في دراستهما التي هدفت الى التعرف على السمات الشخصية بين لاعبي فعاليات العاب الساحة والميدان التي استنتج فيها بوجود فروق ذات دلالة معنوية في السمات الشخصية وتباينها في العاب العو والرمي والقفز (الطالب والوتار ، 1994 ، 37-51).
- واشار (كوفي، 1990) في دراسته التي هدفت الى مقارنة بعض السمات الشخصية لدى طالبات جامعة الموصل الممارسات للنشاط الرياضي وغير الممارسات للنشاط الرياضي وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات (كوفي، 1990 ، 52-61).

الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

استنتج الباحث ما يأتي :

- 1- وجود تباين في مستوى السمات الشخصية للاعبي كرة السلة لمنتخب كلية التربية الأساسية ولاعبي كرة الطائرة لمنتخب كلية التربية الأساسية إذ ظهرت وفق الصورة الآتية :
 - تميز لاعبي كرة السلة لمنتخب كلية التربية الأساسية بسمات (الاجتماعية، العدوانية، العصبية).
 - في حين تميز لاعبي كرة الطائرة لمنتخب كلية التربية الأساسية بسمات (السيطرة، الكف، الاكتئابية، الاجتماعية).
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي كرة السلة لمنتخب كلية التربية الأساسية ولاعبي كرة الطائرة لمنتخب كلية التربية الأساسية في السمات (العصبية، العدوانية، السيطرة، الكف) ولصالح لاعبي كرة السلة لمنتخب كلية التربية الأساسية.

2-5 التوصيات :

يوصي الباحث بما يأتي :

- ١- التأكيد على إظهار السمات الشخصية ذات الطبيعة الايجابية المتمثلة في سمات (الاجتماعية ، الهدوء) والحد من إظهار السمات ذات الطبيعة السلبية (العصبية ، العدوانية والاستثارة).
- ٢- العمل على تطبيق التمارين البدنية والمهارية والخططية في أثناء الدروس العملية والوحدات التدريبية لكلا الاختصاصين لكي تساهم في بناء السمات الشخصية الايجابية.
- ٣- تعود كلا الاختصاصين في أثناء الدروس العملية والتدريب على المواقف الطبيعية للمنافسة للحد من ظهور السمات الشخصية السلبية.
- 4- الاهتمام المتواصل بالاختبارات النفسية والبدنية والمهارية والخططية بغية إعداد لاعب مختص بشكل متكامل.



المصادر والمراجع

١. التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد عبد (1996) : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي، جامعة الموصل.
٢. الجمال ، ابو العزائم عبد المنعم (١٩٨٩) : انماط القدرة على القيادة لدى طلاب كليتي التربية والتربية الرياضية في أسيوط وعلاقتها ببعض السمات الشخصية ، مجلة التربية، العدد (5) ، مطبعة اسيوط، مصر.
5. الزوبعي، عبد الجليل ابراهيم والغنام، محمد احمد (١٩٨١): مناهج البحث في التربية، ج ١، مطبعة جامعة بغداد.
6. الطالب، ضياء مجيد والوتار، ناظم شاكر (1994) :دراسة مقارنة السمات الشخصية بين لاعبي فعاليات الساحة والميدان، المجلد(1)، مجلة علوم الرافدين، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
7. العجيلي ، صباح حسين (١٩٩٠) : التقويم والقياس، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد.
٨. علاوي ، محمد حسن (١٩٧٠) : علم النفس التربوي، ط4، دار المعارف، القاهرة.
9. علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (١٩٨٧): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٠. كوفي، عماد (١٩٩٠) : دراسة مقارنة في بعض السمات الشخصية بين الممارسات للرياضة وغير الممارسات لها، بحث منشور في مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل.
١٣. مراد، جمال الدين عبد العزيز (١٩٨٧): دراسة مقارنة بين لاعبي كرة اليد وكرة الماء في بعض السمات الشخصية، مجلة دراسات البحوث ، المجلة العاشرة ، العدد (٢٣) جامعة حلوان.
15. مليكة، لويس كامل (1959) : الشخصية وقياسها، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

ملحق (1)

مقياس فرايبورج (المقياس بعد التعديل)

ت	العبرة	نعم	لا	ت	العبرة	نعم	لا
1	أنا معتدل المزاج دائما			29	اخذ الأمور ببساطه		
2	يصعب على الحديث عند التعرف على الآخرين			30	عندما يحاول البعض إهانتني فأنني أحاول أن أتجاهل ذلك		
3	احيانا تسرع دقات قلبي بدون بذل مجهود عنيف			31	عندما أغضب أو أثور فأنني لا اهتم بذلك		
4	اشعر أحيانا أن دقات قلبي تصل إلى رقبتني دون ان اعمل عملا شاقا			32	ارتبك أمام المسؤولين المهمين		
5	استطيع التحكم في أعصابي بسرعة			33	لا استطيع التحكم بأعصابي في ضيقي و غضبي		
6	يحمّر أو يحتقن لون وجهي بسهولة			34	احلم كثيرا في أشياء اعرف أنها لن تتحقق		
7	اشعر بمتعة عند مضايقة الآخرين			35	عند مواجهه الأحداث يظهر على التوتر والارتباك		
8	في بعض الأحيان لا أحب رؤية بعض الناس في الامكان العامة			36	أنا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة		



9	إذا اخطأ البعض في حقي فأنتني أتمنى أن يصيبهم الضرر	37	يصيبني ضيق نتيجة التفكير حتى بأشياء غير مهمة
10	أقوم بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية أو المزاح	38	أجد صعوبة عند النوم
11	إذا اضطررت إلى استخدام القوة البدنية لحماية حقي فأنتني أفعل ذلك	39	أقول أشياء بدون تفكير واندم عليها فيما بعد
12	استطيع ان ابعث المرح بسهولة في سفر ممل	40	كثيرا ما يراودني التفكير في حياتي الحالية
13	ارتبك بسهولة أحيانا	41	أحب عمل بعض المقالب غير المؤذية بالآخرين
14	اعد نفسي غير لبق في تعاملي مع الآخرين	42	انظر للمستقبل بمنتهى الثقة
15	اشعر أحيانا بضيق في صدري	43	لا افقد شجاعتي عندما تكون الأمر ضدي
16	اتخيل الضرر الذي سيلحق بي نتيجة ارتباك في بعض الأخطاء	44	أحب التنكيت على الآخرين
17	اخجل في الدخول بمفردي إلى غرفة الاجتماع عندما احضر متأخرا	45	استطيع السيطرة على شعوري بسرعة
18	معدتي حساسة	46	كثيرا ما استثار بسرعة مع الآخرين
19	يبدو على الخوف والاضطراب اسرع من غيري	47	أجد صعوبة في كسب الآخرين
20	عندما اصاب بالفشل فأنت ذلك لا يثيروني	48	أنا شخص متكلم
21	اندم على أي عمل افعله	49	افرح أحيانا عند إصابة بعض من ادهم بضرر
22	اتمنى الضرر للشخص الذي يؤذيني	50	أفضل أن تلحق بي إصابة بالغة من أن أكون جباناً
23	اشعر كثيرا في انتفاخ في بطني	51	أفضل عدم بدء الحديث مع الآخرين
24	عندما يغضب أحد أصدقائي من بعض الناس ادفعه إلى الانتقام منه	52	احيانا افقد القدرة على التفكير
25	كثيرا ما أفكر أن الحياة لا معنى لها	53	كثيرا ما أغضب بسرعة مع الآخرين
26	يسعدني اظهار أخطاء	54	غالبا ما اشعر بالتوتر



		والتعاب			الآخرين	
		أحيانا يراودني التفكير بأنني لا أصلح لأي شيء	55		غالباً ما يدور في ذهني أحداث مشاجرة عندما أكون وسط الجماعة	27
		عندما أفسل فإنني لا أستطيع الفسل بسهولة .	56		يبدو علي النشاط والحيوية	28