

دراسة مقارنة للصلابة والتوافق النفسي لدى تدريسي النشاط البدني في الجامعة المستنصرية

م. د. ايمان فؤاد هاشم

الجامعة المستنصرية

مديرية النشاط الرياضي

emainfoud@uomstansiriy.edu.iq

م. د. كريم حمد كاظم

وزارة التربية

الكرخ الاولى

Karim_archery@yahoo.com

م. د. افراح عبد القادر عباس

جامعة القادسية كلية التربية للبنات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

afrah.abdelqader@qu.edu.iq

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف على الصلابة والتوافق لدى تدريسي النشاط البدني وهل التدريسيين يتمتعون بصلابة وتوقف كونهم يتحملون اعياء العملية التربوية والتفاعل مع فئة الشباب وارادت الباحثين معرفه ايهما اكثر صلاية وتوافق نفس (التدريسيات ام التدريسين) ان مجتمع البحث المتكونة من (34) تدريسي في مديرية النشاط البدني في جامعة المستنصرية وبعد البحث في المصادر العربية وفي الاطاريح ورسائل الماجستير والدكتوراه استمدت الباحثة مقياس الصلابة النفسية كوباز والمترجم من قبل (مخير) ومقياس التوافق النفسي الذي اعده الباحث علي كاظم و وزعت المقياسين على عينه البحث وتم جمع البيانات ومعالجتها احصائياً واستخرجت النتائج التي اظهرت وجود عالية للصلابة والتوافق لدى عينه البحث واطهرت نتائج الإحصاء ان للنساء قدر اكبر في الصلابة والتوافق النفسي لذلك يوصي الباحثون بضرورة البحث في المتغيرات النفسية و الاهتمام بالجانب النفسي .

كلمات مفتاحية : الصلابة ، نشاط ، رياضة

A comparative study of the hardness and psychological adjustment of physical activity teachers at Al-Mustansiriya University

Dr. Eman Fouad Hashem

Mustansiriya University /Directorate of Sports Activity

emainfoud@uomstansiriy.edu.iq

Dr. Karim Hamad Kadhem

Ministry of Education / The first Karkh

Karim_archery@yahoo.com

Dr. Afrah Abdul Qadir Abbas

Al-Qadisiyah University, College of Education for Girls, Department of

Physical Education and Sports Sciences

afrah.abdelqader@qu.edu.iq

Research Summary

The study aimed to identify the rigidity and compatibility of teachers of physical activity, and whether the teachers enjoy solidity and stop being able to bear the burden of the educational process and interaction with the youth category. physical at Al-Mustansiriya University, and after researching in Arabic sources, dissertations, master's and doctoral dissertations, the researcher derived the Cobaz psychological hardness scale translated by (Mukhaimer) and

the psychological compatibility scale prepared by the researcher Ali Kazem. The existence of a high degree of hardness and compatibility among the sample of the research, and the results of the statistics showed that women have a greater degree of hardness and psychological compatibility, so the researchers recommend the necessity of researching the psychological variables and paying attention to the psychological aspect.

Keywords: toughness, activity, sport

1-1- المقدمة واهمية البحث

يشير مصطلح الصلابة النفسية مدى تجتمع الفرد بالصحة النفسية والصحة الجسمية رغم التعرض للكثير من الضغوط في الحياة بشكل عام والتدريسين في الجامعات بشكل خاص حيث عرف متغير الصلابة النفسية هي اعتماد عام للفرد في فاعلية وقدرته على الاستخدام المصادر النفسية الاجتماعية المتاحة .

يدرك بفاعلية إحداث الحياة الضاغطة (1)، ويواجهها أن ابعاد الصلابة المتمثلة بالالتزام والتحكم والتحدى . و ارادت الباحثون معرفة التوافق النفسي لدى الاكاديميين بالإضافة الى الصلابة النفسية حيث ان الشخص الذي يتمتع قمه الصلابة والتوافق يكون قادراً على ان يتحمل أعباء مهمة التدريس وبما ان التوافق النفسي والقدرة على توافق الفرد مع نفسه وبيئته والشعور بالسعادة وتحديد اهداف وفلسفة سليمة الحياة يسعى الى تحقيقها في خلال تفاعل الفرد مع اسرته وأقاربه ليتعلم أنماط اسلوبية عدد ما مسبقاً يكسب فيما بعد في علاقاته وتفاعله مع الآخرين².

ولذلك يرى الباحثون أن من الأهمية الخوض في المتغيرات النفسية في مجال تخصيصه الاهمية تكمن في القيمة المستهدفة التدريسين العاملين : في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضية.

1-2- مشكلة البحث :

ان الطاقة البشرية هي اساس بناء المجتمعات لها ترى الشعوب التي تنهض سريعا قد اعدت العدة لبناء اشخص متمكنين من جميع النواحي الثقافية متسلحين بالعلم والمعرفة للمؤسسات التربوية الأثر الأكبر في حياة الطلبة بشكل خاص والمجتمع بشكل عام من خلال عملية التأثير والمؤثر ومن المؤثرين بشكل مباشر في سلوكيات الطلبة التربويين يصنع مستقبل الطلبة مما دفع الباحثين الخوض في هذه الدراسة لمالها من الأهمية ومعرفة في هذه الدراسة الكثير بالصلابة والتوافق في مواجهة مشاق العملية التربوية.

1-3- اهداف البحث :

- التعرف على الصلابة النفسية لدى عينة البحث .
- التعرف على التوافق النفسي لدى عينة البحث .

1- علي عبد الكاظم عوده . القيادة التجولية والمرونة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى مدرسي ومدرسات في محافظة بابل 2020 ص172.

¹ نورة بنت حمد بن محمد الرئيس الصلابة النفسية - (الاخصائي النفسي) رسالة ماجستير ، عمان ، (2016، ص 4)

² حلیم عبد السلام زهران ، (الصحة النفسية و الصلابة) القاهرة ، عالم الكتب ، ط 2 ، ١٩٩٤ : ص 11 .

- التعرف ايهما اكثر صلابة وتوافق نفسي (التدرسين .التدريسيات)

1-4- مجالات البحث :

1. المجال البشري : تدريسي وتدريسيات النشاط البدني في الجامعة المستنصرية.

2. المجال المكاني : الجامعة المستنصرية

3. المجال الزماني 2023/1/3 ولغاية 2023/1/15

1-5- تحديد المصطلحات :

1- العلاقة النفسية : انها مصدر وقاية وقوة ينشئ جدار ارتقاع نفسى للفرد يعينه على التكيف لبناء مع احداث الحياة الضاغطة والمؤلمة¹ .

2- التوافق النفسي : عملية تشير الى الاحداث النفسية التي تعمل على استبعاد حالات التوتر واعادة الفرد الى مستوى معين وهو المستوى المناسب لحياته في البيئة التي يعيش فيها .

من حيث معرفة التوافق هو ترتيب وتنظيم الجيد المبذول للكائن الحي طبقا للهدف⁽²⁾ .

الصلابة النفسية : بأنها مصدر وقاية و وقوة³، ينشئ جدار دفاع نفسي للفرد لعينة على التكيف مع اختلاف الحياة الضاغطة والمؤلمة .

- التوافق النفسي عليه تشر الى الاحداث النفسية⁴ التي تعمل على استبعاد حالات التوتر واعادة الفرد الى مستوى مناسب لحياته في البيئة التي يعيشها .

منهاج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1- منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث ولقد اختارت الباحثتان المنهج الوصفي بالدراسة الارتباط (الدراسة الارتباط الذي يهدف الى تحديد العلاقة بين متغيرين او اكثر)⁵

2-2- مجتمع البحث وعينه :

اختيار العينة من الامور المهمة في البحث العالي لذلك تم اختيار لعينة بشكل عمدي من قبل الباحثتان والعينة المختارة هي الجزء ثري يجرى عليه الباحث الكلي المتمثل في تدريسي النشاط الرياضي للجامعة المستنصرية⁶ .

2-3- ادوات البحث :

استخدمت الباحثتان الاجهزة والادوات

- المصادر العربية و الاجنبية .

¹ زينب نوفل راضي ، الصلابة النفسية لدى امهات الشهداء في انتفاضة الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير كلية التربية الجامعة الاسلامية ، 2005 ، ص:21 .

² فراس طالب واخرون ، دراسة مقارنة في التوافق النفسي والاداء لدى المبارزة اثناء المنافسات

³ زينب راضي ، الصلابة النفسية لدى امهات الشهداء في انتفاضة الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير كلية التربية. الجامعة الاسلامية - غزة ٢٠٠٥ ص 21 .

⁴ فراس طالب واخرون ، دراسة مقارنة في التوافق النفسي والاداء لدى المبارزة اثناء المنافسات ، بحث منشور مجلة الفتح . 2008 ، ص : 14 .

⁵ خير الدين عوس ، دليل البحث العلمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص : 11 .

⁶ ريسان خريبط مجيد - منهاج البحث العالي في التربية الرياضية ، الموصل ، 1987 ، ص : 41 .

- الاختيارات والقياسات
- مقياس الصلابة النفسية.
- مقياس التوافق النفسي
- حاسبة الكترونية .
- اقلام
- استمارات تفريع البيانات افلام .
- 2-4- اجراءات البحث الميدانية

تحديد متغيرات البحث .

مقياس الصلابة النفسية استخدم الباحثون مقياس الصلابة النفسية المعد من قبل كوبازا والمغرب من قبل صالح عماد معتبر في 2002 وتأخذ الدرجات (1 ، 2 ، 3) تتراوح الدرجة بين (47 – 141) واستخدم الباحثون مقياس التوافق النفسي الذي قام بتصميمه عبد الرزاق وهيب وهذا المقياس من (64) فقرة ايجابية وسلبية وقد حددت مكونات المقياس بخمسة مكونات بصورتها الأولية والمكونات هي: (التوافق الشخصي والانفعالي، التوافق الصحي والجسمي ، التوافق الاجتماعي، التوافق الأسري، التوافق الرياضي وبناء على آراء الخبراء فقد تم الإبقاء على جميع مكونات المقياس عندما حصلت على نسبة اتفاق (100 %) من الخبراء. وقد حسبت درجة التوافق النفسي لكل لاعب من أفراد العينة بإيجاد مجموع الدرجات التي حصل عليها من خلال إجابته على فقرات المقياس ، إذ صحح المقياس على أساس (64) فقرة بحيث تكون الإجابة عليه وفق تدرج ثلاثي ، وقد اتبعت طريقة (ليكارت Lekar) في المقياس

الحالي فإذا كانت الفقرة بالاتجاه الإيجابي وكانت الإجابة عليه (دائماً) تعطى (3) درجات لهذه الفقرة و (2) درجتين لـ (أحياناً) و (نادراً) تعطى (1) درجة لهذه الفقرة أما إذا كانت الفقرة بالاتجاه السلبي وكانت الإجابة عليها (دائماً) تعطى (1) درجة وإذا كانت الإجابة (نادراً) فتعطى (3) درجات و (2) درجتين لـ (أحياناً) .

2-5- تجربة الاستطلاعية :

تمت بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين 2023/1/12 في العاشرة صباحاً بحيث تقس على مجموعة من التدريسيين من خارج عينة البحث .
للتأكد من وضوح فقرات المقياس ومعرفة الوقت.

2-6- التجربة الرئيسية

وزع الباحثون استمارتي الصلابة النفسية والتوافق النفسي على عينة البحث وبعد شرح فقرات الاستبيان ولمساعدة فريق العمل من يوم الخميس الموافق 2023/1/15 ، وجمع الاستمارات وتعرفها لغرض معالجتها احصائياً

- 1- الوسائل الاحصائية. تم معالجة البيانات في اخفيه الإحصائية Spss . الوسط الحسابي .
- 2-7- الانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون .

عرض النتائج ومناقشتها

من خلال استخدام برنامج SPSS تلاحظ في جدول رقم (1)

جدول رقم (1)

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
10.075	91.6	الصلابة النفسية
4.897	89.32	التوافق النفسي

حيث ان الوسط الحسابي للصلابة النفسية لدى عينه البحث هو (91.6) والانحراف المعياري (10.075)
(يتضح من الجدول ان التدريس بشكل عام لديهم صلابة لعينه جيدة .

وكذلك التوافق النفسي حيث ان الوسط الحسابي (89.32) والانحراف المعياري (4.897) .

فيما يوضح جدول رقم (3) المقارنة في الاوساط الحسابية بين التدريس والتدريسيات في النشاط البدني في الجامعة المستنصرية أن الوسط الحسابي للتدريسين هو (8.6019) وانحراف معياري (7.613) في الصلابة النفسية ويوضح جدول رقم (2)

القيمة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
34	1.613	8.6019	الصلابة النفسية
34	4.607	98.92	التوافق النفسي

فيما يوضح جدول رقم (3) ان الوسط الحسابي (87.62) و الانحراف المعياري (4.706) لتدريسات النشاط البدني في مديرية النشاط البدني في الجامعة المستنصرية ويوضح كذلك الوسط الحسابي (92.08) و الانحراف المعياري (3.968)

جدول رقم (3)

القيمة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
34	4.706	87.62	الصلابة النفسية
34	3.968	92.08	التوافق النفسي

ومن خلال عرض الجداول يتضح ان التدريسين في كلا الجنين لديهم صلابة وتوافق جيد وهناك ارتباط عالي بين الصلابة والتوافق لدى التدريسيات مما ساعدهن على تحمل مشاق مهنة التدريس ويشيد بمدوح سلامة ان الصلابة النفسية هي لحمل الضغوط التي تواجه الفرد¹.

يرى الباحثون ان الصلابة والتوافق موجودة في شخصية كل فرد وهناك عدة عناصر تقوي وتعزز ظهورها في الاوقات الصعبة كان لفرد على مواجهيه ضغوط بثقة عالية كان صلباً متوافقاً مع نفسه ومع الآخرين من هنا يكون قادر على العطاء والابداع والانسان والتكيف ويكون قد المدة نفسه المراد نفسياً متيناً لا تؤثر فيه متغيرات الحياة فلقد اكتسبت من القدرة والمعرفة ما يجعله شخص نافعاً لنفسه و مجتمعه ان المتغيرات النفسية في حياة الفرد كثيرة و ممتلئة بالتحديات ليبقى واثقاً قادراً طموحاً وبالتالي يكون صلباً متوافقاً .

في حين يرى كل من سلمان احد علامات التوافق النفسية له اهمية في صدى توافق الانسان في جوانب الحياة المختلفة⁽¹⁾ .

¹ ممدوح سلامة، المعاملات الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة لدى طلاب الجامعة - مجلة الدراسات الجلد (4) العدد (1)، ١٩٩٠

كما يؤكد عسلبية والبناء ان انتشار العديد من الاضطرابات النفسية في اوساط الشباب الجامعي وتزداد نسبه نتيجة الظروف الصعبة لذلك وأي الباحثون من الضرورة ان يكون الأستاذ الجامعي يتمتع ب الصلابة² . ويعرف (مجدي) الصلابة النفسية بأنها "القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئية النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق³. أما(جبر) فيعرفها: "بأنها إحدى السمات الإيجابية للشخصية التي تساعد على تحمل أحداث الحياة الشاقة، والتعايش معها ومواجهتها إيجابيا وتخفي آثارها السلبية"⁴.

يستطيع نقل افكاره الى الطلبة منحت على يقين مدى تأثير المريس في حياة واسلوب الطالب من اول مراحل حياته الدراسة والى ان يتخرج والأهمية في مرحلة الشباب وما يتعرض له الجامعي من مشكلات وضبوط يرى الباحثون أن انتقال الصلابة و التوافق بأني غير المدرسين والتدريسيات

فيما اكدت نهى عبد الرحمن ان الافراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية لديهم احساس داخلي بالإجادة الشخصية ومواجهة المشكلات بالثقة في قدرتهم⁵، على تطبيق حلول فعالة بدلاً من الشعور بالفخر.بينما يرى الباحثون ان الصلابة النفسية عي منبع الثقة وتحدي الصعاب وحب العمل والقدرة على العطاء دون كلل و تكاسل مهما كانت الظروف التي تعصف بالفرد. وهذا ما اكده (فهيم مصطفى الزيات 2009) " بأن القدرة على التضحية وخدمة الآخرين من اهم سمات الشخص المتمتع بالتوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية وقدرته على ان يبذل ويعطي وينتج ، فالشخصية المتوافقة هي التي تسهم في خدمة الانسانية عامة لتحقيق السعادة لأكبر عدد ممكن من الناس ، يضاف الى ذلك ان التوافق هو قدرة الفرد على اقامة علاقات اجتماعية مثمرة وممتعة مع الآخرين تتسم بميلان الفرد للحب والعطاء والتعاون"⁽⁶⁾ وما اشار اليه (فخري عبد الهادي) في دراسته " إذ بين إن الاشخاص المتوافقين نفسياً واجتماعياً يمتلكون خصائص معينة كحب الآخرين والاندماج والتفاعل معهم والرغبة في تقديم العون والمساعدة لهم"⁽⁷⁾

الاستنتاجات :

1. استنتج الباحثون أن التدريسيين (كلا الجنسين) يتمتعون بصلابة و توافق نفسى جيد
2. وكذلك لديهم القدرة على تحمل ظروف و اعباء العملية التربوية ومن خلال هذه الدراسة
3. استنتج الباحثون أن النساء التدريسيات لديهم مقدرة اكبر بقليل من الرجال.

¹ سليمان ، سناء محمد السعادة والرضا أفسيه غالبية وضاعة راضة الظاهرة له المصرية للدراسات النفسية ، عدد ١٠٧ الجملة (٣٠) ٢٠٢٠

² عسلبية ومحمد ولينا، أنواع- الأساليب الاحصائية الاستدلالية في تحليل البيانات التمتوت النفسية والتربوية والاجتماعية ، دار الفكر العربي . 2005 .

³ محمود فهيم مجدي: بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية البدنية ،مجلة البحوث النفسية والتربوية العدد.2007
⁴ جبر محمد جبر. مدى فعالية ثلاثة أساليب للتوجيه والإرشاد النفسي لتنمية مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى المكفوفين ، مؤتمر الإرشاد الاجتماعي والنفسي ودوره في العملية التعليمية ، الجزء (2) في الفترة
⁵ نهى عبد الرحمن ، الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا على الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ، بحوث ومقالات ، المجلد ٢٤ ، ص 85 .

⁶ - فتحي مصطفى الزيات : علم النفس المعرفي مداخل ونماذج ونظريات ، ط3 ، القاهرة ، دار النشر للجامعات ، 2009 ، ص205

⁷ - فخري عبد الهادي : علم النفس المعرفي ، ط1 ، عمان ، دار اسامة ، 2010 ، ص117

التوصيات

1. اجراء دراسات تهتم بالجوانب النفسية والتربوية .
2. اجراء دراسات على كل فئات المجتمع لكل فئة دور مهم وتحتاج الى معرفه العوامل التي تساعد على النهوض بالمجتمع .

المصادر

- حليم عبد السلام زهران ، (الصحة النفسية و الصلابة) القاهرة ، عالم الكتب ، ط 2 ، ١٩٩٤ ص 11
ريسان خريبط مجيد - منهاج البحث العالي في التربية الرياضية ، الموصل ، 1987 ، ص : 41 .
زينب راضي ، الصلابة النفسية لدى امهات الشهداء في انتفاضه الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير كلية التربية. الجامعة الاسلامية - غزة ٢٠٠٥ ص 21
زينب نوفل راضي ، الصلابة النفسية لدى امهات الشهداء في انتفاضة الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير كلية التربية الجامعة الاسلامية ، 2005 ، ص: 21 .
سليمان ، سناء محمد السعادة والرضا النفسية غالبية وضاعة راضة الظاهرة له المصرية للدراسات النفسية ، عدد ١٠٧ الجملة (٣٠) ٢٠٢٠
عسلىة ومحمد ولينا، أنواع- الأساليب الاحصائية الاستدلالية في تحليل البيانات النفسية والتربوية والاجتماعية ، دار الفكر العربي . 2005 .
علي عبد الكاظم عوده . القيادة التحويلة والمرونة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى مدرسي ومدرسات في محافظة بابل . 2020 ص172¹ نورة بنت حمد بن محمد الرئيس الصلابة النفسية الاخصائي النفسي)
رسالة ماجستير ، عمان ، (2016، ص 4)
فتحي مصطفى الزيات : علم النفس المعرفي مداخل ونماذج ونظريات ، ط3 ، القاهرة ، دار النشر للجامعات ، 2009 ، ص205
فخري عبد الهادي : علم النفس المعرفي ، ط1 ، عمان ، دار اسامة ، 2010 ، ص117
فراس طالب واخرون ، دراسة مقارنة في التوافق النفسي والاداء لدى المبارزة اثناء المنافسات
ممدوح سلامة، المعاملات الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة لدى طلاب الجامعة - محلة الدراسات
الجلد (4) العدد (1) ١٩٩٠
نهى عبد الرحمن ، الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا على الحياه وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ، بحوث
ومقالات ، المجلد ٢٤ ، ص 85 .

الملاحق

مقياس الصلابة النفسية

م	العبرة	تتطبق دائماً	تتطبق احياناً	لا تتطبق ابداً
1	مهما كانت العقبات فاننى استطيع تحقيق اهدافي			
2	اتخذ قراراتى بنفسي ولا تملى علي من مصدر خارجي			
3	اعتقد ان متعة الحياة واثارتها تكمن في قدرة الفرد علي مواجهة تحدياتها.			
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
5	عندما اضع خططى المستقبلية غالباً ما اكون متاكداً من قدرتى علي تنفيذها			
6	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها			
7	معظم اوقات حياتى تضيق في انشطة لا معنى لها.			
8	نجاحى في امورى (عمل - دراسة ... الخ) يعتمد علي مجهودى وليس علي الحظ او الصدفة.			
9	لدى حب استطلاع ورغبة في معرفة مالا اعرفه.			

10	اعتقد ان لحياتي هدفاً ومعنى اعيش من اجله.		
11	الحياة فرص وليست عمل وكفاح.		
12	اعتقد ان الحياة المثيرة هي التي تنطوي علي مشكلات استطيع ان أوجهها.		
13	لدى قيم ومبادئ معنية التزم بها واحافظ عليها.		
14	اعتقد ان الفشل يعود الي اسباب تكمن في الشخص نفسه.		
15	لدى قدرة علي المثابرة حتى انتهى من حل اي مشكلة تواجهني.		
16	لا يوجد لدى من الاهداف ما يدعو للتمسك بها او الدفاع عنها		
17	اعتقد ان كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطي.		
18	المشكلات تستقر قواي وقدرتي علي التحدي.		
19	لا اتردد في المشاركة في اي نشاط يخدم المجتمع الذي اعيش فيه .		
20	لا يوجد في الواقع شئ اسمه الحظ.		
21	اشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ علي حياتي من ظروف واحداث		
22	ابادر بالوقوف بجانب الاخرين عند مواجهتهم لاي مشكلة.		
23	اعتقد ان الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي		
24	عندما احل مشكلة اجد متعة في التحرك لحل مشكلة اخرى.		
25	اعتقد ان " البعد عن الناس غنيمة "		
26	استطيع التحكم في مجرى امور حياتي.		
27	اعتقد ان مواجهة المشكلات اختيار لقوة تحملي وقدرتي علي المثابرة.		
28	اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في اى شئ آخر.		
29	اعتقد ان سوء الحظ يعود الي سوء التخطيط		
30	لدى حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي		
31	ابادر بعمل اي شيء اعتقد انه يخدم اسرتي او مجتمعي.		
32	اعتقد ان حياة الافراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها		
33	ابادر في مواجهة المشكلات لانني اثق في قدراتي علي حلها.		
34	اهتم كثيراً بما يجرى من حولي من قضايا واحداث.		
35	اعتقد ان حياة الافراد تتأثر بقوى خارجية لاسيطرة لهم عليها		
36	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.		
37	الحياة بكل ما فيها لا تستحق ان نحياها.		
38	أومن بالمثل الشعبي " قيراط حظ ولا فدان شطارة "		
39	أعتقد ان الحياة التي لا تنطوي علي تغيير هي حياة مملة وروتينية.		
40	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم.		
41	أعتقد أن لي تأثير قوى على ما يجرى حولي من احداث.		
42	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوي علي تهديد لي ولحياتي.		
43	اهتم بقضايا الوطن وشارك فيها كلما أمكن		
44	أخطط لا أمور حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية.		
45	التغير هو سنة الحياة والمهم وهو القدرة علي مواجهة بنجاح.		
46	أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك.		
47	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.		