

المساندة والذكاء (الاجتماعي) وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى لاعبي منتدى شباب الصدر بكرة القدم
أ.م.د أسيل ناجي فهد

aseelnaji@uomustansiriyah.edu.iq

الكلمات المفتاحية: المساندة والذكاء (الاجتماعي) - بالضغوط النفسية

المساندة الاجتماعية والذكاء الاجتماعي احد الظواهر النفسية يؤثران بطريقتين مباشرتين على الفرد عن طريق الدور المهم الذي تلعبه حينما يكون مستوى الضغوط مرتفعاً، أو بالنسبة للصحة النفسية، أو كمتغير وسيط مخفف من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغط النفسي أن المساندة من الآخرين الموثق فيهم لها أهمية رئيسية في مواجهة الأحداث الضاغطة يمكن أن تخفف أو تستبعد عواقب هذه الأحداث على الصحة، فقلة الاهتمام في جانب الذكاء والمساندة الاجتماعية ومدى أهميته في مواجهة الضغوط، التي تؤثر بشكل أو بآخر في تعامل الافراد وكل حسب اختصاصه، مما دفع الباحثة إلى اختيار هذه المشكلة للتعرف على الذكاء والمساندة الاجتماعية في مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي منتدى شباب الصدر بكرة القدم، يهدف البحث التعرف على مقياسي المساندة الاجتماعية والذكاء الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى منتدى شباب الصدر بكرة القدم، تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة طبيعة المشكلة ولكونه أفضل السبل والوسائل للوصول إلى النتائج الصحيحة للبحث وجمع المعلومات والبيانات المطلوبة. اختارت الباحثين عينة البحث من لاعبي منتدى شباب الصدر بكرة القدم البالغ عددهم (٦٠) ووزعت الباحثة المقاييس على اللاعبين وبعدها تم تفرغها في استمارات خاصة ثم معاملتها احصائياً استنتجت الباحثة وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين كل من المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية وكذلك بين الذكاء الاجتماعي والضغوط النفسية أي كلما قلت كل الضغوط النفسية زادت كل من المساندة الاجتماعية والذكاء الاجتماعي لذا توصي الباحثة بضرورة وجود مختص في الارشاد النفسي لمعرفة كل لاعب ومايعانية كونه يؤثر على مستوى الفريق.

Support and intelligence (social) and their relationship to psychological pressure among the players of the Shabab Al-Sadr Football Forum

Ass.prof. aseel naji

aseelnaji@uomustansiriyah.edu.iq

Keywords: support and intelligence (social) - psychological stress

Social support and social intelligence is one of the psychological phenomena that directly affects the individual through the important role that it plays when the level of stress is high, or with regard to mental health, or as a mitigating mediating variable from the negative effects resulting from the high level of psychological stress that support from others who are documented has importance President in facing stressful events can reduce or exclude the consequences of these events on health, the lack of interest in the aspect of intelligence and social support and its importance in addressing pressures, which affect in one way or another the interaction of individuals and each according to his specialization, which prompted the researcher to choose this problem to get to know Intelligence and social support in addressing psychological pressures among the players of the Al-Sadr Youth Forum in football, the research aims to identify the two measures of social support and social intelligence and its relationship to psychological pressure in the Al-Sadr Youth Forum in football. Correct results for research and collecting the required information and data. The two researchers selected the research sample from the 60 players in the Al-Sadr Youth Forum in football, and the researcher distributed the measurements to the players, after which they were transcribed into special forms

and then treated statistically. That is, the less all the psychological pressure, the greater both social support and social intelligence, so the researcher recommends the need for a specialist in psychological counseling to know each player and what he suffers from as it affects the level of the team.

١-١ مقدمة وأهميته ومشكلة البحث :

أن علم نفس هو احد العلوم الذي يهتم باحدث حياة الفرد وايجاد الحلول للمشكلات النفسية التي يعاني منها الفرد بداية ظهور مصطلح المساندة الاجتماعية حديثاً في العلوم الانسانية تناول علماء الاجتماع لهذا المفهوم في اطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية ويعتبر المساندة الاجتماعية احدى مظاهر علم نفس حيث أن المساندة الاجتماعي والذكاء الاجتماعي يؤثران بطريقة مباشرة على سعادة الفرد عن طريق الدور المهم الذي تلعبه حينما يكون مستوى الضغوط مرتفعاً، أو بالنسبة للصحة النفسية ، أو كمتغير وسيط مخفف من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغط، أن المساندة من الآخرين الموثق فيهم لها أهمية رئيسة في مواجهة الأحداث الضاغطة يمكن أن تخفف أو تستبعد عواقب هذه الأحداث على الصحة، تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الإحباطات وتجعله قادراً على حل مشاكله بطريقة جيدة وأن الفرد الذي ينشأ وسط أسر مترابطة تسود المودة والألفة بين أفرادها يصبحون أفراداً قادرين على تحمل المسؤولية ولديهم صفات قيادية أذ تحمل المساندة في طتها معنى المعاضدة والمؤازرة والمساعدة على مواجهة الموقف يمكن للذكاء الاجتماعي أن يلعب دوراً هاماً في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد، وعليه فإن هناك عنصرين هامين ينبغي أخذهما في الاعتبار و هما: إدراك الفرد أن هناك قدرة من الذكاء الكافية يمكن أن يعتمد عليهم عند الحاجة، وإدراك الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له، مع ملاحظة أن هذين العنصرين ير تبطان ببعضهما البعض ويعتمدان في المقام الأول على الخصائص الشخصية التي يتسم بها الفرد إلى الدور الهام للمساندة الاجتماعية في التخفيف من حدة الضغوط إلى أن الاسناد الاجتماعي يمكن أن تقوم بما لها قيمة شفاءية من الأمراض النفسية، تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي، تقي الفرد من الأثر الناتج عن الأحداث الضاغطة أو تخفف من حدة هذا الأثر تكمن أهمية البحث في معرفة مدى العلاقة كل من المساندة والذكاء (الاجتماعي) بضغط النفسية لدى لاعبين منندى. وبعد الإطلاع على المصادر والدراسات السابقة لاحظت الباحثين قلة الاهتمام في جانب الذكاء والمساندة الاجتماعية ومدى أهميته في مواجهة الضغوط ، التي تؤثر بشكل او باخر في تعامل الافراد وكل حسب اختصاصه ، ممّا دفع الباحثة إلى اختيار هذه المشكلة للتعرف على الذكاء والمساندة الاجتماعية في مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي منندى شباب الصدر بكرة القدم.

٣-١ اهداف البحث

- ١- التعرف على كل من المساندة الاجتماعي ، الذكاء الاجتماعي ، الضغوط النفسية لدى منندى شباب الصدر بكرة القدم.
- ٢- التعرف على مقياسي المساندة الاجتماعية وعلاقته بالضغوط النفسية لدى منندى شباب الصدر بكرة القدم
- ٣- التعرف على مقياس الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى منندى شباب الصدر بكرة القدم

٤-١ فروض البحث

- ١- هناك علاقة معنوية بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى عينة البحث
- ٢- هناك علاقة معنوية بين الذكاء الاجتماعي والضغوط النفسية لدى عينة البحث .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري // لاعبي منندى شباب الصدر بكرة القدم البالغ عددهم (٦٠)
- ١-٥-٢ المجال الزمني // ٢٨- ١٢- ٢٠١٩ ولغاية
- ١-٥-٣ المجال المكاني // ملعب منندى شباب الصدر الكائنة (مدينة الصدر)
- ٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٢-١ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بال بأسلوب العلاقات الارتباطية لكونه من اكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث .

٢-٢ عينة البحث

حدد مجتمع البحث عددهم (٧٥) وتم اختيار عينة بالطريقة العمدية لاعبي منتدى شباب الصدر (نادي الجولات) فئة المتقدمين ويعتبر هذا النادي من الاندية المحلية لكرة القدم في العراق للموسم الكروي (٢٠١٩-٢٠٢٠) وتم اختيار بطريقة العشوائية عددهم (٦٠) لاعب أي ما يعادل (٨٠%) من المجتمع الكلي.

٢-٣ أدوات البحث وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية .
- مقياس المساندة الاجتماعية .
- مقياس الذكاء الاجتماعي
- مقياس الضغوط النفسية
- الانترنت .

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية

٢-٤-١ مقياس المساندة الاجتماعية (سنا جبار : ١٥٤)

استخدمت الباحثة مقياس المساندة الاجتماعية ويتكون المقياس من ٢٠ فقرة وقامت الباحثة بأختيار بدائل الاجابة وهو السلم الخماسي (دائما - غالبا - أحيانا- قليلا -نادرا) (١-٢-٣-٤-٥).

٢-٤-٢ مقياس الذكاء الاجتماعي (السيد محمد أبو هاشم : ١٩٣)

استخدمت الباحثة في عداد مقياس الذكاء الاجتماعي ويتمتع المقياس بخصائص سيكومترية علمية وستكون من (٥٠) فقرة منها فقرات ايجابية والبالغة (٤٢) والسلبية (٨) فقرات على المقياس من خلال خمس بدائل تراوحت من (١_٥) للفقرات الموجبة ومن (١_٥) للفقرات السالبة والبدائل هي حيث تشمل مفاتيح (لا اوافق بشدة_ لا اوافق_ غير متأكد_ اوافق_ اوافق بشدة)

٢-٤-٣ مقياس الضغوط النفسية (سهى شفيق : ٦٥)

اعتمدت الباحثة في اعداد المقياس الضغوط النفسية يتمتع المقياس بخصائص سيكومترية علمية ويتكون من (٥٤) وقد ادرج امام كل فقرة من الفقرات مقياسا متدرجا من ثلاث درجات حسب اسلوب ليكرات على النحو التالي "١- لا اعاني من هذه المشكلة ٢- اعاني من مشكلة بدرجة بسيطة ٣- اعاني من هذه المشكلة بدرجة جديدة" وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٨٤-١٦٢) حيث يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الاعلى (١٦٢) على انة يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي واقترابا من الحد الادنى (٥٤) انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية لمقاييس

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (٨) لاعب من غير عينة البحث، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية:

- ١- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس.
- ٢- مدى وضوح الفقرات لاعبين ودرجة استجابتهم لها.
- ٣- تجنب الفقرات الغير واضحة وتبديلها بفقرات ملائمة.
- ٤- الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات.
- ٥- احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه المدرسه في الإجابة عن فقرات المقياس إذ تراوح الزمن ما بين (١٥-٢٠) دقيقة.

٦- اما بالنسبة ل الأسس العلمية فالبحث طبق في بيئات عراقية ولعينات مشابهه وسبق وان اثبت صدقة

وثباته

٧-٢ التجربة الرئيسية

طبق المقياس على عينة البحث (٦٠) لاعب وتم توزيع الاستمارات عليهم بعد توضيح ما هو مطلوب منهم الاجابة عن استفساراتهن وذلك بتاريخ ٢٩/١/٢٠٢٠ وبعد جمع الاستمارات تم تصحيحها على وفق مفاتيح التصحيح الخاصة بها وتم معالجتها احصائيا لاستخراج النتائج .

٨-٢ الوسائل الإحصائية

استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون.

٣- عرض ومناقشة

٣-١ عرض الوصف الاحصائي للمقاييس الثلاث المساندة والذكاء (الاجتماعي)

جدول (١)

المقياس	العينة n	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي س، ف	الانحراف المعياري ع	اقل قيمة	أعلى قيمة	معامل الالتواء
مقياس المساندة الاجتماعي	60	77	60	1,679	34	88	0,129
الذكاء الاجتماعي	60	187	150	2,348	55	225	0,624
مقياس والضغط النفسية .	60	92	180	2,670	85	143	0,916

وصف عينة البحث لمقياس الثلاث المساندة والذكاء (الاجتماعي) والضغط النفسية (وسط الحسابي ، الوسط الفرضي ، الانحراف المعياري ، اقل قيمة ، أعلى قيمة ، معامل الالتواء)

تبين من الجدول أعلاه أن الوسط الحسابي للمقياس المساندة الاجتماعي بلغ (٧٧) بوسط الفرضي بلغ (٦٠) وبما ان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي اذن العينة تمتلك صفة المساندة الاجتماعية في حين الانحراف معياري له (١,٦٧٩) واقل قيمة (٣٤) واعلى قيمة (٨٨) اما معامل الالتواء (٠,١٢٩) بمان ان معامل الالتواء بين + - ١ اذن المقياس ضمن التوزيع الطبيعي

اما الوسط الحسابي للمقياس الذكاء الاجتماعي بلغ (187) بوسط الفرضي بلغ (150) وبما ان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي اذن العينة تمتلك صفة الذكاء الاجتماعي في حين الانحراف معياري له (2,348) واقل قيمة (55) واعلى قيمة (225) اما معامل الالتواء (0,624) بمان ان معامل الالتواء بين + - 1 اذن المقياس ضمن التوزيع الطبيعي.

أن الوسط الحسابي للمقياس الضغط النفسي بلغ (92) بوسط الفرضي بلغ (180) وبما ان الوسط الحسابي اقل من الوسط الفرضي اذن العينة ليس لديهم صفة الضغط النفسية في حين الانحراف معياري له (2,670) واقل قيمة (85) واعلى قيمة (143) اما معامل الالتواء (0,916) بمان ان معامل الالتواء بين + - 1 اذن المقياس ضمن التوزيع الطبيعي

٢-٣ عرض وتحليل ومناقشتها نتائج يبين علاقة الارتباط بين مقياس المساندة الاجتماعي والضغط النفسية.

يبين علاقة الارتباط بين مقياس المساندة الاجتماعي وعلاقته مقياس والضغط النفسية.

جدول (٢)

الوسائل الإحصائية	قيمة معامل الارتباط	مستوى الخطأ	دلالة الارتباط
مقياس المساندة الاجتماعي	-0,87	0,001	معنوي
مقياس الضغط النفسية			
تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)			

تبين أن قيمة معامل الارتباط بين مقياس المساندة الاجتماعي ومقياس الضغط النفسية (-0,87) بمستوى خطأ (0,001) تحت مستوى دلالة (0,05) اذن دلالة الارتباط معنوي عكسية وحسب نتائج العينة اتضح كلما قلت الضغوط النفسية زادت المساندة الاجتماعية وبالعكس أي كلما تمتع الانسان تفاعل الفرد في علاقاته مع الآخرين كلما تكيف مع أي نوع من الضغوط. (علي علي : ٩) وهذا يدل على أهمية وجود الاسناد الاجتماعي واستمراريتها في حياة الفرد بصفة عامة أو أثناء تعرضه للضغوط النفسية كما أنها "اهتمام المنظمة بتوفير الفرص للعلاقات الاجتماعية وبث روح التعاون والتآلف بين العاملين والتي تعمل في اتجاهين كلاهما لصالح الفرد والمنظمة ، فمن جانب تزيد من استجابات الفرد في العمل لأنه يحقق حاجات مهمة مثل الضمان والقبول والانتماء ، ومن جانب آخر فإنها تعمل كمنطقة عازلة أو مخففة للضغوط حيث كلما قلّة الضغوط ازدادت المساندة الاجتماعية يتم ذلك من خلال التعاطف وتقديم المساعدة". (علي عكسر: ١١٧)

٢-٣ عرض وتحليل ومناقشتها نتائج يبين علاقة الارتباط بين لذكاء الاجتماعي مقياس وعلاقتها مقياس والضغط النفسية.

جدوال (٣)

الوسائل الإحصائية	قيمة معامل الارتباط	مستوى الخطأ	دلالة الارتباط
الذكاء الاجتماعي مقياس	-0,92	0.001	معنوي
مقياس الضغط النفسية			
تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)			

تبين أن قيمة معامل الارتباط بين مقياس الذكاء الاجتماعي ومقياس الضغط النفسية (-0,92) بمستوى خطأ (0,001) تحت مستوى دلالة (0,05) اذن دلالة الارتباط معنوي عكسية وتفسر الباحثة وجود هذه العلاقة المعنوية الى انه كلما تمتع الانسان بذكاء اجتماعي كلما استطاع مواجهة اكبر صعوبات الحياة بالتالي يتمتع بالحكمة في مواجهه أي ضغط نفسي يمر به (كلما زاد ذكاء الفرد كلما قلّة الضغوط فالضغوط خاصة للحياة، وبقدر استمرارها بقدر ما يتبعها من استجابات نفسية وجسمية تعتمد على ذكاء الفرد) (سعد ٦٧:)

٤ الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات :

- هناك علاقة معنوية عكسية بين المساندة الاجتماعية والاضغوط النفسية أي كلما زادت المساندة الاجتماعية قلّ الضغوط النفسية وبالعكس .
- هناك علاقة معنوية عكسية بين الذكاء الاجتماعي والاضغوط النفسية أي كلما زادت الذكاء الاجتماعي قلّ الضغوط النفسية وبالعكس .

٤-٢ التوصيات :

- ١- تدعيم الفرق الرياضية بمختص في الارشاد النفسي الرياضي .
- ٢- تسليط الضوء على المشكلات النفسية باعتبارها تؤثر على نفسية الفرد .
- ٣- التأكيد على ضرورة ان يكون اللاعب خالي من الضغوط النفسية وذلك لانها تؤثر على مستواه داخل الفريق وهو بذلك يؤثر على نتيجة الفريق.

المصادر

- ١- سناء جبار كاطع؛ الحاجات النفسية والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالنجاح المهني لدى مدرسات التربية الرياضية: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠١٢)
- ٢- سهى شفيق توفيق القيسي؛ الضغوط النفسية عند طلبة الجامعة وعلاقتها بالعنف: (رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤)
- ٣- سعد؛ الضغوط النفسية، ط٤: (لأمانة، مجلة النبأ، ٢٠٠١)
- ٤- علي علي: الاسناد الاجتماعي ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات . مجلة الدراسات النفسية . المجلد (٧) . العدد (٢) . القاهرة : رابطة الأخصائيين المصريين النفسيين المصرية (رانم)، ١٩٩٧
- ٥- علي عسكر : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها . الكويت ، القاهرة ، الجزائر : دار الكتاب الحديث ١٩٩٨،
- ٦- السيد محمد أبو هاشم؛ مكونات الذكاء الاجتماعي والوجداني والنموذج العلاقي بينها لدى طلاب الجامعة المصريين والسعوديين " دراسة مقارنة" (مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد الثامن عشر العدد ٧٦ أكتوبر ٢٠٠٨)

مقياس المساندة الاجتماعية

ملحق (١)

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
١	أحظى بحب زميلاتي وصديقاتي					
٢	أجد العون أثناء قيامي بمهمة من إدارة القسم					
٣	أتلقي النصائح والإرشادات من زميلاتي وصديقاتي					
٤	تشاركني اسرتي في افراحي واحزاني					
٥	في أوقاتي العصبية أجد من يهتم بي					
٦	تظهر اسرتي اهتماما لإسعادي					
٧	أتلقي التهنة عند تحقيق أفضل النتائج					
٨	تزورني زميلاتي وصديقاتي في المنزل للاطمئنان علي					
٩	علاقتي مع زميلاتي وصديقاتي طيبة					
١٠	لدي عدد من الزميلات المخلصات					
١١	تقدم إدارة مقترحا لحل مشكلاتي					
١٢	توفر إدارة جميع المصادر التي احتاجها في عملي					
١٣	اسرتي تعينني عند تعرضي لضائقة مالية					
١٤	أسعى جاهدة إلى تنفيذ النشاطات الرياضية					
١٥	تخبرني ادارة وبصراحة عن مستوى أدائي					
١٦	أحظى بمساعدة الإدارة على تحقيق أهداف الرياضة الجامعية					
١٧	زميلاتي تقف الى جانبي عند الحاجة					
١٨	اسرتي تقدم الي النصائح والارشادات بصورة مستمرة					
١٩	تنبهني ادارة عن الجوانب الايجابية والسلبية التي تهم عملي					
٢٠	تشكرني إدارة عن الانجازات التي أحققها					

مقياس الذكاء الاجتماعي

ملحق (٢)

ت	العبارات	لا أوافق بشدة	لا أوافق	لا أوافق	غير متأكد	أوافق	أوافق بشدة
١	يمكنني التنبؤ بسلوك الآخرين في المواقف المختلفة						
٢	أشعر بالشك في الشخصيات التي لا أعرفها أو التي أقابلها لأول مرة						
٣	يدهشني ردود فعل الآخرين على ما أفعله						
٤	أبذل أقصى جهد من أجل إنجاز المهام التي أكلف بها						
٥	أشعر بالألم عند رؤية لشخص يساء معاملته						

٦	أفكر في إيجاد طرق ووسائل فعالة لحل المشكلة التي تواجهني
٧	أعرف كيف يؤثر أدائي على مشاعر الآخرين
٨	أجد نفسي في المواقف الاجتماعية المختلفة
٩	أقوم بإيذاء الآخرين بدون إدراك ذلك
١٠	أمتلك القدرة على مواجهة الصعاب والعقبات بفعالية
١١	أقدم المساندة للآخرين في الأزمات أو المواقف الصعبة
١٢	عندما تواجهني مشكلة أقارن كل الخيارات المطروحة لاختيار أفضلها
١٣	أفهم تأثير سلوكياتي على الآخرين وأقدر ذلك
١٤	أقضى وقت عصيب في الانسجام مع الآخرين
١٥	يغضب مني الآخرون عندما أقول ما أفكر فيه تجاههم
١٦	أبذل الكثير من الجهد لتحقيق طموحاتي
١٧	أقدر مشاعر الآخرين وأضع نفسي مكانهم
١٨	أستطيع تحديد المشكلة التي تواجهني تحديداً دقيقاً
١٩	أفهم حالة الآخرين بمجرد النظر إليهم وبدون سؤالهم
٢٠	لدى القدرة على لقاء الأشخاص للمرة الأولى والدخول معهم في حوارات
٢١	أجد صعوبة في فهم خيارات الآخرين لمساعدتي
٢٢	أأخذ الأساليب والطرق اللازمة لتحويل أهدافي إلى واقع
٢٣	لدى القدرة على التعبير عن انفعالاتي بصورة واضحة
٢٤	عندما تواجهني مشكلة أضع خطة عمل والتزم بها
٢٥	أفهم ما يحاول الآخرون إنجازه بدون الحاجة لجعلهم يقولون أي شيء
٢٦	أستغرق وقت طويل للتوصل إلى معرفة الآخرين والتعامل معهم
٢٧	يدهشني الآخرون بالأشياء التي يقومون بها
٢٨	أستمتع بالثابرة والكفاح في مواقف الصعوبة والتحدي
٢٩	يمكنني التعرف على مشاعر الآخرين حتى إذا حاولوا إخفائها
٣٠	أتعامل مع المشكلات بأسرع ما يمكن

				يمكنني التنبؤ بكيفية تفاعل الآخرين مع سلوكي	٣١
				تواجهني صعوبات في إيجاد موضوعات للمحادثة مع الآخرين	٣٢
				لدى القدرة على معرفة أسباب غضب الآخرين مني	٣٣
				لدى القدرة على التأثير في اتجاهات وآراء الآخرين	٣٤
				ما يحدث للآخرين من حولي يؤثر في حالتني النفسية سلبيا	٣٥
				أستخدم مهارتي المعرفية والاجتماعية في حل ما يواجهني من مشكلات	٣٦
				يمكنني فهم ما يعنيه الآخرون في الواقع من خلال تعبيراتهم ولغتهم الجسدية	٣٧
				أقبل مناقشة الآخرين لأخطائي وأعترف	٣٨
				أشعر بانفعالات الآخرين تجاه أفعالي	٣٩
				أضع لنفسى مجموعة من الأهداف وأقيم حالتني في ضوءها	٤٠
				أشارك الآخرين مشاعر القلق والحزن التي يعانون منها	٤١
				أقوم بتحليل المشكلة التي تواجهني إلى عناصر حتى أتخذ قرارى	٤٢
				أفهم رغبات الآخرين واحترم احتياجاتهم	٤٣
				يمكنني قيادة فريق والعمل الجماعى فى مشروع ما	٤٤
				أستطيع تغيير وجهة نظر الآخرين نحو موضوع ما	٤٥
				أشعر بمقدرتي على توضيح أفكارى ومعتقداتى وأقنع الآخرين بها	٤٦
				يسعدنى رؤية الآخرين سعداء	٤٧
				تتولد لدى أفكار تساعدنى فى وضع حلول لما يواجهني من مشكلات	٤٨
				أستخدم الإشارات والأمثلة المختلفة لتوضيح وجهة نظري للآخرين	٤٩
				أحب سماع رأى الآخرين مهما كان مخالفا لرأى	٥٠

ملحق (٣)
مقياس الضغوط النفسية

ت	العبارات	لا أعاني من مشكلة	أعاني بدرجة بسيطة	أعاني بدرجة شديدة
١	أعاني من تدني مستوى تحصيلي بشكل عام			
٢	أعاني من ضعف قدرتي على الاستيعاب			
٣	أنسى كل أو بعض ما أتعلمه			
٤	لا أجد الرغبة الكافية في التدريب			
٥	لا يتوفر لي جو ملائم للتدريب في البيت			
٦	كثيراً ما أشعر بالملل داخل التدريب			
٧	أعاني من ضعف التركيز أثناء التدريب			
٨	يزعجني ما يفعله بعض الاصدقاء لعرقلة التدريب			
٩	أخاف من الامتحانات العملية			
١٠	أجد صعوبة في توجه الأسئلة إلى المدرب			
١١	لا أعرف كيف أنظم أوقاتي			
١٢	أعاني من السرحان (أحلام اليقظة)			
١٣	أعاني من كثرة تشتت انتباهي داخل التدريب			
١٤	أجد صعوبة في التفاهم مع والدي أو إحداهما			
١٥	لا يهتم والدي بتدريب			
١٦	يكلفني أهلي بمعظم أشغال البيت			
١٧	يعاملني أخي الأكبر معاملة سيئة ويحاول فرض سيطرته علي			
١٨	أعاني من قسوة والدي في تعامله معي			
١٩	أعاني من كثرة الشجار أخوتي			
٢٠	أعاني من احترام والدي لرأي			
٢١	والداي يفضلان أخوتي علي			
٢٢	لا أستطيع مصارحة والداي بمشاكلي			
٢٣	يتدخل والداي في اختيار أصدقائي			
٢٤	والداي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع			
٢٥	أعاني من تدخل والداي أو إحداهما في شئوني الخاصة			
٢٦	علاقتي بالمدرسين أو بعضهم سيئة			
٢٧	يزعجني أن المدرب غير منصفين في تعاملهم مع اصدقائي			
٢٨	أشعر أن المدرب لا يحترمون للاعبين			
٢٩	أشعر أن المدرب لا يهتم بي			
٣٠	لا يوجد لي صديقات / أصدقاء			
٣١	زميلاتي / زملائي لا يحبونني			
٣٢	يتعامل معي زميلاتي / زملائي بأنانية			

٣٣	كثيرا ما أتساجر مع زميلاتي / زملائي
٣٤	يضايقني مزاح زميلاتي / زملائي معي
٣٥	يوبخني زملائي / زميلاتي بألفاظ نابية
٣٦	ينادييني زملائي / زميلاتي بألقاب لا أحبها
٣٧	لا يتقبل زملائي / زميلاتي أختلف معهم في الرأي
٣٨	لا يحترم زملائي / زميلاتي مشاعري
٣٩	لا أعرف كيف أكسب الأصدقاء / الصديقات
٤٠	مصروفي اليومي لا كيفيني
٤١	لا أملك ثمن المستلزمات
٤٢	دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية
٤٣	أعاني من الخجل من الجنس الآخر
٤٤	أعاني من تورطي في علاقة مع الجنس الآخر
٤٥	أشعر بالاكتئاب والحزن في كثير من الأحيان
٤٦	يسيطر علي الخجل عندما أكون في جماعة
٤٧	يضايقني أنني سريع الغضب
٤٨	أعاني من الأرق
٤٩	أشعر بالقلق في كثير من الأحيان
٥٠	أشعر بالملل في كثير من الأحيان
٥١	لا أعرف كيف أعبر عن نفسي بوضوح
٥٢	إمكانياتنا المالية لا تمكنني من إكمال تدريب مستويات العليا
٥٣	لا اعرف ماذا أفعل بعد أن ينتهي عمري القانوني بالتدريب
٥٤	لا يوجد لدي معلومات عن فرص التعيين في المستقبل