

" الكفاح الشخصي وفق الانماط الجسمية وعلاقتها بأداء التشكيل الحركية بالكرة في الجمناستك الايقاعي"

م.م هدى عيدان محمد

hoda.m@copew.uobaghdad.edu.iq

الكلمات المفتاحية: (الكفاح الشخصي، الانماط الجسمية، التشكيل الحركية)
مستخلص البحث:

هدفت هذه الدراسة للتعرف على درجة الكفاح الشخصي وفقاً للأنماط الجسمية لدى عينة البحث والتعرف على العلاقة بين الكفاح الشخصي وأداء التشكيل الحركية بالكرة في الجمناستك الايقاعي لدى عينة البحث وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لمشكلة البحث إذ بلغ مجتمع البحث ١٤٦ طالبة، إذ تم اختيار عينة التجربة الاستطلاعية بواقع (١٥) طالبة وتم اختيار (١٢٥) طالبة لأجراء التجربة الرئيسية الرئيسية وتم عرض وتحليل النتائج وتم التوصل الى اهم الاستنتاجات : ان افراد عينة البحث في النمط العضلي كانت تمتلك للكفاح الشخصي، اما النمطين النحيف والسمين، لا يمتلكان للكفاح الشخصي وان للكفاح الشخصي دور ايجابي وفعال في اداء التشكيل الحركية في الجمناستك الايقاعي.

Personal struggle according to physical patterns and their relationship to the performance of the kinetic formation with the ball in rhythmic gymnastics

M.M. Hoda Idan Mohamed

Abstract:

This study aimed to identify the degree of personal struggle according to the physical patterns of the research sample to identify the relationship between personal struggle and the performance of the motor formation in your rhythmic gymnastics in the research sample The descriptive approach in the survey method and the correlational relations was used for its suitability to the research problem, as the research community reached 146 students, as the exploratory experiment sample was chosen by (15) students and (125) students were selected to conduct the main main experiment. The results were presented and analyzed, and the most important conclusions were reached: The members of the research sample in the muscular style had personal struggle, but the thin and fat types did not have personal struggle, and that personal struggle had a positive and effective role in performing the movement formation in your rhythmic gymnastics

١-التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث:

ان العالم في السنوات الماضية الاخيرة قد شهد عدداً من المتغيرات جاءت نتيجة التقدم العلمي فكانت حياتنا وظروف معيشتنا تردد صوت الافكار العلمية والاختراعات المذهلة، فضلاً عن التغيرات في مجالات الحياة المختلفة الاقتصادية والعلمية والثقافية، ولكي نستطيع أن نواكب هذا التقدم الهائل لابد من التخطيط لتتمكن من تحقيق الاهداف التي نسعى الى تحقيقها في حياتنا وننجزها بأفضل صورة، فعندما يحى الفرد حياته على نحو مخطط فانه سيعرف ان لديه رأياً بشأن الحال الذي سوف يصبح عليه وبناءً على هذه المعرفة بشكل تصرفاته كما ان حياته بأكملها تعتمد على المعرفة (المفتي، ٢٠١٥) ومن مظاهر الروح العلمية التي تجعلها أكثر تكيفاً مع التطورات التي طرأت على الحياة وتكون عوناً لنا للوصول الى النجاح هو ما يعرف بالكفاح الشخصي فهو ادراك الفاعل الناشئ عن دافعية الانسان وفهمه لأنه يركز على الحركة السلوكية باتجاه نقاط نهايته محددة ، وهو بمثابة الاهداف الشخصية النموذجية التي يحاول الشخص انجازها وتحقيقها فهو ظرف او حالة حقبية تجاه طموحات الشخص وهي فعالية طوعية دينامية تدفع الى الامام (caroly، ١٩٩٣) حيث ان المواد التي تدرس في التربية الرياضية متعددة الانشطة وتتطلب نوعاً من الكفاح الشخصي في تعلمها

واتقانها كونها تمثل اهدافاً نموذجية ، من هنا تجسدت مشكلة البحث في الاجابة على التساؤلات التالية: هل يرتبط الكفاح الشخصي بنمط الجسم للطالبات أذ يختلف البنيان الجسمي لديهن؟ وايضاً هل توجد علاقة بين الكفاح الشخصي واداء التشكيلة الحركية في الجمناستك الايقاعي؟ اذ يتطلب اداء هذه التشكيلة التخطيط المسبق لها وامتلاك الطالب للدافعية الذاتية لكي تتمكن من ادائها بأفضل صورة .

من هنا جاءت اهمية البحث في تحديد مستوى الكفاح الشخصي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية للبنات وكذلك ما هو دور الكفاح الشخصي بأداء التشكيلة الحركية لكي يتمكن المربين في تشخيص اهم المظاهر التي بإمكانها ان تلعب دوراً في الاداء وبالتالي يمكن تنميته ومتابعته خلال فترة التعلم.

١-٢ اهداف البحث :

١. التعرف على درجة الكفاح الشخصي وفقاً للأنماط الجسمية لدى عينة البحث.
٢. التعرف على العلاقة بين الكفاح الشخصي واداء التشكيلة الحركية في الجمناستك الايقاعي لدى عينة البحث.

١-٣ فرض البحث:

توجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الكفاح الشخصي واداء التشكيلة الحركية لدى عينة البحث.

١-٤ مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م

المجال الزمني: من ٢٠١٨/١٢/٢ ولغاية ٢٠١٩/٢/٥.

المجال المكاني: القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

٢-٢ منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته مشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م والبالغ عددهن ١٤٦ طالبة، اذ تم اختيار عينة التجربة الاستطلاعية بواقع (١٥) طالبة وتم اختيار (١٢٥) طالبة لأجراء التجربة الرئيسية وكان عدد الطالبات المستبعدات (٦) طالبات لعدم حضورهن التجربة وتم اختيار العينات بالطريقة العشوائية البسيطة.

٢-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- المقابلة
- مقياس الكفاح الشخصي.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين.
- استمارة تقييم الاداء الفني بالجمناستك الايقاعي
- استمارة تسجيل البيانات.
- جهاز (الريستاميتير) لقياس اطوال واوزان افراد عينة البحث
- كرات جمناستك عدد (٢٠)

٢-٤ اجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ اداة البحث (مقياس الكفاح الشخصي):

بعد اطلاع الباحثة على المصادر العلمية ذات العلاقة بموضوع البحث قامت الباحثة باختبار مقياس الكفاح الشخصي ل (المفتي ٢٠١٥) وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي بواسطة استمارة استبانة لبيان مدى صلاحية المقياس، ويعد جمع البيانات أسفرت النتائج باتفاق

الخبراء والمختصين وبنسبة ٩٠% على صلاحية تطبيق المقياس وملائمته لعينة البحث، اذ يتكون المقياس من (٥٨) فقرة وكانت بدائل الاجابة موزعة على (٥) بدائل وهي (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي، تنطبق علي احياناً، لا تنطبق عليه، لا تنطبق عليه تماماً) والاوزان المقابلة لهذه البدائل هي (١-٢-٣-٤-٥) اذ تراوحت الدرجة الكلية للمقياس (٥٨-٢٩٠) وبوسط فرضي (١٧٤).

٢-٤-٢ تحديد الانماط الجسمية:

ان قياس نمط الجسم يعد اسلوب علمي مستخدم لوصف مورفولوجيا الجسم على اساس كمي (محمد صبحي وابو العلا: ١٩٩٧، ٢٩٥) وتعد تقديرات نمط الجسم من الاجراءات العلمية المقننة والتي حددها العلماء وهي على درجة عالية من الدقة في تقدير نمط الجسم، اذ استخدمت الباحثة طريقة دليل الوزن (F) في تقدير نمط الجسم لأفراد عينة البحث وهذه الطريقة وضعها العالم الياباني (هيراتا) اذ يتم تقدير نمط الجسم بدلالة الطول والوزن باستخدام المعادلة الاتية:

$$f = \frac{3\sqrt{w}}{l} \times 1000$$

أذ يمثل:

W: قياس الوزن بالكغم

L: قياس الطول بالسنتيمتر

وتمكن العالم (هيراتا) من وضع ثلاث مستويات تمثل (النحافة - العضلية - السمنة) وكما مبين بالجدول:

جدول (١)

بين المستويات التي وضعها (هيراتا) ومدياتها

المستويات	النحافة	العضلي	السمنة
المديات	٢٢،٥ فما دون	٢٤،٥-٢٢،٦	٢٤،٦ فأكثر

واعتمدت الباحثة هذه المديات والمستويات في تقدير نمط الجسم لأفراد عينة البحث.

٢-٤-٣ تقييم الاداء للتشكيلة الحركية بالجناساتك الاليقاعي:

قامت الباحثة باعتماد درجات ثلاثة محكمات * في الجناساتك الاليقاعي لتقييم اداء افراد عينة البحث في اداء التشكيلة الحركية وتم اعتماد درجة الوسط الحسابي لدرجات المحكمات كدرجة نهائية لتقييم اداء التشكيلة الحركية.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

من اجل الحصول على نتائج موثوق بها واعتمادها لابد للباحثة من اتباع اجراءات علمية محددة وللتحقق من تلك الاجراءات واختبار اساليب وادوات البحث استلزم هذا الامر من الباحثة القيام بالتجربة الاستطلاعية، اذ تم تطبيق التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٥) طالبة بتاريخ ١٧ / ١ / ٢٠١٩ وكان الهدف من التجربة التحقق من صلاحية الاجهزة وحساب الوقت الذي تستغرقه القياسات وكذلك التحقق من الاسس العلمية لأداة البحث (مقياس الكفاح الشخصي).

٢-٥-١ الاسس العلمية:

أولاً: الصدق:

يعد المقياس صادقاً اذا كان يقيس ما اعد لقياسه ولا يقيس غيره بغية التحقق من صدق المقياس قامت الباحثة باعتماد طريقة صدق المحتوى وذلك بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين وتبين ان المقياس صادقاً بعد ان تم الاتفاق على ملائمة لأفراد عينة البحث.

* المحكمات:

- أ.د. ساهرة رزاق كاظم / تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.
- أ.د. هدى شهاب جاري / تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.
- أ.م.د. ميساء نديم احمد / تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.

ثانياً: الثبات:

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية للمقياس وحساب معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات الزوجية والفردية للمقياس اذ تبين ان قيمة معامل الارتباط بلغت (٠,٧٨٩) وهذا يمثل نصف المقياس ولغرض حساب معامل ثبات المقياس بالكامل استخدمت معادلة (سبيرمان-براون) اذ بلغ معامل الثبات للمقياس (٠,٨٨٠) وهو معامل ثبات عالي.

٢-٦ التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من صلاحية ادوات البحث والاجهزة المستخدمة قامت الباحثة بتطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث الرئيسية ولمدة (١٤-١٣ / ١ / ٢٠١٩) اذ قامت الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق الكفاح الشخصي على افراد العينة في اليوم الاول من التجربة اما اليوم الثاني فتم مقياس اوزان واطوال عينة البحث بواسطة جهاز (الريستاميتير) وبعد الانتهاء من التجربة تم تطبيق معادلة (دليل الوزن) لتقدير نمط الجسم لدى افراد عينة البحث، اذ اسفرت النتائج ان افراد عينة البحث توزعت على مستويات انماط الجسم الثلاثة وبواقع (٢٨) طالبة ضمن مستوى النمط النحيف و(٨٥) طالبة جاءت ضمن النمط العضلي و(١٢) طالبة جاءت ضمن مستوى النمط البدني.

٢-٧ الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة البرنامج الاحصائي (spss)

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض القيم الاحصائية للمتغيرات المبحوثة لدى عينة البحث.

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيم الخطأ المعياري ومعامل التواء للمتغيرات المبحوثة لدى عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الالتواء
الكفاح الشخصي	١٨٦,٦٣	١٢,٦٦١	١,١٣٢	٠,٣٨٦
اداء التشكيلة الحركية	٧,٨٦	١,٢٥٤	٠,١١٢	-٠,٣٣٤

يبين الجدول (٢) ان قيم الخطأ المعياري اظهرتها النتائج تدل على مناسبة حجم العينة المنتجة للتحليل الاحصائي وصحة تمثيلها للمجتمع المبحوث اذ تعد قيم الخطأ المعياري مقياساً لدرجة الاعتماد على متوسط العينة اذ كلما قلت قيمة الخطأ المعياري زاد الاعتماد عليه كما ان الباحثة تحققت من ان توزيع البيانات كان اعتدالياً من خلال حساب معامل الالتواء، اذ بين الجدول (٢) ان جميع نتائج معامل الالتواء لم تتجاوز (-١+) (٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الكفاح الشخصي وفقاً للأنماط الجسمية :

جدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة بين الاوساط الحسابية والوسط الفرضي لمقياس الكفاح الشخصي وفقاً للأنماط الجسمية

الانماط	ن	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) *	sig	الدلالة الاحصائية
النحيف	٢٨	١٧٤	١٧٥,١٩	٨,٩٦١	٠,٧٠٢	٠,٢٤٦	غير معنوي
العضلي	٨٥	١٧٤	١٨٩,٤٢	٦,٥٨١	٢١,٦٢٦	٠,٠٠٠	معنوي
السمين	١٢	١٧٤	١٧٢,٦٨	٤,٢٣٣	١,٠٨١	٠,٣٥٥	غير معنوي

*معنوي اذا كانت $sig \geq ٠,٠٠٥$.

يبين جدول (٣) قيم (ت) للدلالة الفروق بين الاوساط الحسابية لعينة البحث والوسط الفرضي لمقياس الكفاح الشخصي اذ اظهرت النتائج ان قيم مستوى الخطأ كانت أقل من ٥% بالنسبة لعينة النمط العضلي بمعنى وجود فروق معنوية ولصالح الوسط الحسابي لأفراد عينة النمط العضلي وهذا يشير امتلاك افراد هذا النمط

للكفاح الشخصي، اما الفروق الغير معنوية فكانت لأفراد النمط النحيف والسمين اذ جاءت حجم $\leq sig 0.005$ وهذا يشير الى عدم امتلاك افراد هذين النمطين الكفاح الشخصي.

وهذه النتائج توشر ان افراد النمط العضلي كانت هي الافضل في تمتعها بالكفاح الشخصي مقارنة بأفراد النمطين النحيف والسمين، وترى الباحثة ان هذه النتيجة تتفق مع نظرية السمات والتي تقترح وجود صلة بين البناء البيولوجي لجسم الانسان وسلوكه الاجتماعي والنفسي والتي سبقت ميلاد علم النفس الادراكي بعدة قرون ، وعندما حاول الكثير من العلماء ايجاد العلاقة بين النواحي البيولوجية للفرد وطبيعته الشخصية ومحاولة ايجاد العلاقة بين طبيعة البنين الجسماني وتكوين الشخصية ، فيما عرف بعلم النفس التكويني وهو العلم الذي اهتم بدراسة وتفسير النواحي النفسية للسلوك الانساني على اساس الصفات (المورفولوجيا) الشكلية للجسم ، ويرى (شيلدون) أهمية واضحة وحاسمة لأثر البنين الجسمي كمحدد اولي للسلوك ويكمن هذا خلف قناعاته بأهمية العوامل البيولوجية والوراثة التي تحدد السلوك الانساني وترى الباحثة ان اصحاب النمط العضلي هم يتميزون ببناء جسمي في العضلات والدم والعظم ، وهذا البناء السليم سوف ينعكس على سلوك الفرد بشكل ايجابي حيث يتصف بالمتابعة والقدرة على تحدي الصعوبات التي تواجهه وبالتالي الكفاح من أجل تخطي هذه الصعوبات وتحقيق الأهداف التي يحددها خلال حياته، اذ يشير (شيلدون) ان صاحب الخط العضلي يحب المخاطرة والسيطرة والميل للمنافسة والشجاعة وتحقيق الاهداف.

٣-٣ عرض وتحليل وتفسير نتائج علاقة الارتباط بين الكفاح الشخصي واداء التشكيلة الحركية :

جدول (٤)

يبين قيمة معامل الارتباط البسيط بين الكفاح الشخصي واداء التشكيلة الحركية في الجمناستك الاليقاعي لدى عينة البحث

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة مع الكفاح الشخصي	Sig	الدلالة الاحصائية
اداء التشكيلة الحركية	٠,٦٦٤	٠,٠٠١	معنوي طردي

يبين جدول (٤) قيمة معامل الارتباط والبالغة (٠,٦٦٤) وبمستوى (خطأ) (٠,٠٠١) وهي اقل من (٠,٠٥) وهذا يشير الى وجود علاقة ارتباط ومنوية وطردي بين الكفاح الشخصي واداء التشكيلة الحركية في الجمناستك الاليقاعي لدى عينة البحث وهذا يعني ان الطالبة التي تتمتع بدرجة من الكفاح الشخصي سوف يكون ادائها للتشكيلة الحركية (جيدا)، اي كلما زادت درجة الكفاح الشخصي قابلتها الزيادة في درجة اداء التشكيلة الحركية وهذا ١١ أظهرته النتائج اذ ان امتلاك افراد العينة للكفاح الشخصي انعكس بشكل ايجابي على ادائهم للتشكيلة الحركية، وترى الباحثة ان اداء التشكيلة الحركية هو أحد الاهداف والمتطلبات التي تسعى الطالبة الى تحقيقها كونها ضمن متطلبات احد المقررات الدراسية المتمثلة في الجمناستك الاليقاعي وبالتالي سوف تجعل الطالبة هذه التشكيلة احد الاهداف الواجب انجازها بأفضل مستوى من الاداء وتسعى الى تحديد الصعوبات التي تواجهها اثناء الاداء وتكرر هذا الاداء بغية الوصول الى أفضل المستويات بالاستعانة بالتغذية الراجعة التي تتلقاها من قبل تدريسيات المادة او زميلاتها، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (لينفيل) " يتفاعل بعض الافراد تجاه الظروف اليومية والتغيرات الحياتية في خطى واسعة ومواجهتها والتغلب عليها بسرور وبعيدا عن اليأس والقنوط" (Levine&1986) فالكفاح الشخصي " هو ادراك الفعل الناشئ عن دافعية الانسان وفهمه لأنه يركز على الحركة السلوكية تجاه نقاط نهائية محددة وهو اهداف شخصية تعد تمثيلات ادراكية معرفية تؤول بوضعها احداثاً او عمليات تعمل وسيطاً محدداً للسلوك على وفق اهداف وظيفية تقع بين سلوكيات معينة واستعدادات دافعية وتعد اهدافاً متكررة يحاول الشخص ان ينجزها او يحققها في حياته" (Emmans:2013).

٤-١ الاستنتاجات:

١. حققت عينة البحث ثلاثة انماط جسمية (نحيف-عضلي-سمين) وتركز أكبر عدد الافراد العينة في النمط العضلي.
٢. ان افراد عينة البحث في النمط العضلي كانت تمتلك للكفاح الشخصي، اما النمطين النحيف والسمين، لا يمتلكان للكفاح الشخصي.
٣. للكفاح الشخصي دور ايجابي وفعال في اداء التشكيلة الحركية في الجمناستك الايقاعي.

٤-٢ التوصيات:

١. التركيز على اختيار الطالبات من النمط العضلي عند قبولهن في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات كونهن ممن يملكن القدرة على التحدي الصعوبات والمثابرة على تحقيق الاهداف.
٢. اقامت دورات ارشادية للطالبات لبيان اهمية دور الكفاح الشخصي في الحياة الجامعية.
٣. اجراء دراسات مشابهة للتعرف على الفروق في الكفاح الشخصي بين الرياضيين وغير الرياضيين.

المصادر:

- المفتي ديار: مهمات الحياة وعلاقتها بالكفاح الشخصي ومخططات الذات، ثمرات للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى (٢٠١٥).
- محمد صبحي حسنين وابو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، ط١، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧) ص٢٩٥.
- خير الدين عويس: دليل البحث العلمي، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩) ص٥٣.
- محمد جاسم الياسري: بناء بطارية اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بأعمار (١٠-١٢) (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٥) ص١٢٢.
- محمد قاسم عبد الله: مدخل الى الصحة النفسية، ط٢، (عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ٢٠٠٤) ص٨٥.
- كالفين هول: نظريات الشخصية، ترجمة: فرج احمد، (القاهرة، دار الشايع للنشر ١٩٨٧) ص٣٢.
- Caroly, P. (1993): Goal systems: An organizational Fframework for clinical assessment and treatment planning, Psychological assessment, vol(3).
- cattel,R.young,and hundelby: blood groups and presonlity traits, 1964 new york: longman.
- Levine, C. S. & Emmons, R. A. Diener, E. & Larsen, R. J. (1986): Choice and avoidance of every day situations and Affect Congruence: Two models of reciprocal interactionism, Journal Of personality and social psychology, Vol. 51
- Emmons , R. A & Beru Chashvili,M.(2013): Striving to be Good : Moral Balance in consumer choice , European Advances in Consumer research, University of Nebraska- Lincoln , USA

الملاحق
مقياس الكفاح الشخصي

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي أبداً
١.	ارغب في التخلص من مخاوفي في الحياة					
٢.	ينتابني القلق عندما يقودني كفاحي في عملي الى الفشل					
٣.	أحاول أن أحسن انطباعاتي عن الآخرين.					
٤.	أبعد عن تفكيري كل الافكار السيئة عن الآخرين					
٥.	أخاف ان يهجرني أعزائي					
٦.	أعد الاختبارات للآخرين لمعرفة نواياهم الحقيقية					
٧.	أفكر باستمرار في البدء بمشاريع جديدة					
٨.	طموحي أن احقق أفضل مراتب الامتياز في أعمالي وحياتي					
٩.	اريد ان تزداد معرفتي بالعلم					
١٠.	أشعر بالزهو باشتراك الناس العاطلين عن العمل واستثمار طاقاتهم.					
١١.	يستهويني انجاز كل ما يواجهني من اعمال بهدف التطوير					
١٢.	أحاول اصلاح ذات البين مع اسرتي					
١٣.	يعجبني أن اكون منفتحا على الآخرين					
١٤.	ارغب في ان يعاملني اصدقائي كما اعاملهم					
١٥.	اتنمي الحصول على الإسناد الاجتماعي من زملائي في العمل					
١٦.	أقضي الكثير من الوقت مع اصدقائي واحبائي وعائلتي					
١٧.	احب ان أكون صديقا مفضلا عند اصدقائي الحميمين					
١٨.	العيش بسلام مع الآخرين ومساعدتهم هي من أرقى الاخلاقيات عند الناس					
١٩.	أحاول ان أكون ملتزما بمواعيدي وتعهداتي					
٢٠.	مسؤوليتي تجاه عائلتي والآخرين هي وعدا قطعتة على نفسي					
٢١.	شرف لي أن أحمي أبناء بلدي					

٢٢.	يخبفني الا امتلك القدرة على الاقتناع فهذا دليل على ضعفي.				
٢٣.	قدرتي في التأثير على الآخرين يضيف لي السيطرة عليهم.				
٢٤.	التنافس من اجل السلطة والنفوذ يحقق لي جميع أحلامي وأهدافي في مجالات العمل				
٢٥.	دعمي المادي والمعنوي للمشاريع والاعمال الخيرية يشعرني باني اقوى من الآخرين.				
٢٦.	ما زلت أواظب على السلوكيات التي أحافظ بها على صحتي.				
٢٧.	اهتمامي بصحتي النفسية هو امتداد لصحتي البدنية.				
٢٨.	أحرص على أن أكون منفتحاً على حضارات العالم لارتقي معرفياً.				
٢٩.	استمتع بكل دقيقة تمر علي وأنا أمارس خبرة فنية على المستوى الذاتي.				
٣٠.	أبذل كل الجهود المضنية في سبيل تطوري على المستويين الشخصي والصحي				
٣١.	أهتم بمظهري الخارجي لأنه جزء من شخصيتي				
٣٢.	أشعر إن انفعالاتي سلبية وأقرأها في عيون الآخرين.				
٣٣.	أنا بحاجة لتحسين صورتي في عيون الآخرين وترك انطبعا مفضلا عني لديهم				
٣٤.	كفاحي من اجل الاستقلال الشخصي قضيته الأساسية من اجل البقاء				
٣٥.	شعوري بالمسؤولية تجاه رأيي وهذا دليل على اعتزازي بذاتي				
٣٦.	اعتمد على نفسي في اداء اعمالي دون اللجوء الى اقربائي				
٣٧.	الخصوصية هي من أولوياتي في الحياة				
٣٨.	اتجنب انتهاز الفرص لتقديم ذاتي على زملائي				
٣٩.	أقبل التحديات التي من الممكن ان تتيح لي التغير الايجابي في شخصيتي				
٤٠.	اتجنب أحداث أي مشاعر سيئة لدى الآخرين				

٤١.	انسحب من الموقف عندما لا تستطيع تحقيق شيء ايجابي				
٤٢.	استبدل وسائل بأخرى عند الفشل لكي لا ينبذني الآخرون				
٤٣.	اسعى تأسيس اسرة تكون امتدادي على الارض.				
٤٤.	ابدل جهودا لابتكار اشياء لها تأثير تقع للآخرين				
٤٥.	أشعر ان دورا مميزا في خدمة الآخرين في المجتمع.				
٤٦.	لدي الثقة في تحكمي بدوافعي وحاجاتي.				
٤٧.	التزم في الصلاة لأكون قريبا من الله عز وجل.				
٤٨.	اتمنى ان اعيش حياة أكثر بساطة أسوة بسلفنا الصالح وابتعد عن الحياة العصرية.				
٤٩.	احرص على ان تكون حياتي معتدلة وتتماشى مع معتقداتي الدينية				
٥٠.	لدي صبرا في السراء والضراء.				
٥١.	فكرة الموت تشغل بالي على الدوام.				
٥٢.	أعتقد اني اعرف مواطن ضعفي وقوتي.				
٥٣.	اشعر بالنشاط رغم تقدمي بالسن.				
٥٤.	أشعر بانني أكثر حكمة من الآخرين.				
٥٥.	اذهب وعائلتي إلى الأماكن الترفيهية للاستجمام والراحة				
٥٦.	الجا إلى تبادل النكات والحزورات مع أصدقائي لإبعاد شبح الملل في أوقات الفراغ				
٥٧.	الهو مع اقراني للقضاء على الضجر في حياتي				
٥٨.	أحاول ان أضيف جو من المرح في المواقف الضاغطة				