

الكفاح الشخصي وعلاقته بالذات المهارية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. كمال مزهر حسن

العراق. جامعة بابل . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

#### الملخص

ان هذه الدراسة تسعى لتقديم اضافة علمية جديدة من خلال تناولها موضوع الكفاح الشخصي والذات المهارية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية. بهدف الكشف والتعرف على ما يتحلى به الطلاب فضلا عن معرفة العلاقة بين الكفاح الشخصي والذات المهارية لدى الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للسنة الدراسية (٢٠٢١-٢٠٢٢) حيث يتمتع الطلاب بدرجة من الكفاح الشخصي متميزة . ومدى تمتع الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للسنة الدراسية (٢٠٢١-٢٠٢٢) بدرجة من الذات المهارية متميزة. وهل توجد علاقة ارتباطية بين الكفاح الشخصي والذات المهارية لدى الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للسنة الدراسية (٢٠٢١-٢٠٢٢).

الكلمات المفتاحية: الكفاح الشخصي ، الذات المهارية .

Personal struggle and its relationship to self-skill among physical education and sports science students

Doctor teacher . Kamal Mazhar Hassan

Iraq. University of Babylon . College of Physical Education and Sport Sciences

#### Abstract

This study seeks to provide a new scientific addition by addressing the issue of personal struggle and self-skill among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences. With the aim of revealing and identifying what the students possess, as well as knowing the relationship between personal struggle and the skill self of students in the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon for the academic year (2021-2022), where students enjoy a distinct degree of personal struggle. And the extent to which students enjoy the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon for the academic year

( 2021-2022) with a degree of distinguished skill self. Is there a correlation between personal struggle and self-skill among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon for the academic year?

(2021-2022)

**Keywords: personal struggle, skill self.**

ان لممارسة الرياضة أثر إيجابية على كثير من الأمراض ومنها المشكلات النفسية مثل (الاكتئاب ، التوتر، القلق، عدم الاسترخاء وغيرها) وكل هذه المشكلات يمكن للفرد أن يتخلص منها إذا ما قام بممارسة الأنشطة الرياضية يوميا ،حتى وان كانت لفترات زمنية قليلة فيروح بها عن نفسه ويتخلص من الشعور النفسي السيء ويشعر بالثقة والاطمئنان، إن الصفات البدنية التي يمتلكها الطالب ليس بالضرورة تمثل كمية ونوع التدريبات الرياضية التي تلقاها الطالب فحسب بل تتعدى الى العوامل النفسية الأخرى ومنها (الذات المهارية ، الكفاح الشخصي) والتي بدورها تؤثر على الصفات البدنية لطالب ؟ ويتأثر جسم الانسان كثيرا بطبيعة الحياة التي يمارسها والاعمال التي يؤديها ويجب ان يمتلك الطالب الكفاح الشخصي الذي يعد جزء من الثقافة العامة لهم بما يتضمنه من سلوكيات صحية سليمة لترسيخ مبادئ الروح الرياضي السامية ونشر الوعي النفسي والمعنوي التي توصل المؤسسات المختلفة للارتقاء بمستواه بما يتفق مع الدين وعادات وتقاليد المجتمعات المختلفة ولكون ان عينه البحث تمثل طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل فيجب علينا دراسة الحالة النفسية لهم ووصف الحالة البدنية لهم من خلال قياس الكفاح الشخص والكفاح الشخصي لديهم . وعلى هذا الأساس تكمن أهمية البحث في وصف الكفاح الشخصية والذات المهارية لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال إعداد مقياس لوصف الكفاح الشخص فضلا عن إعداد مقياس للذات المهارية لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة وهذا الامر يؤدي الى تطوير وتحسن وصف الكفاح الشخصي والذات لوصف الذات المهارية لديهم مما ينعكس ذلك بالنفع والفائدة وإعطاء نتائج إيجابية لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة شكل تحسن الحالة النفسية للطلاب أهمية كبيرة وخاصة في تنفيذ التوجيهات الخاصة والواجبات الملقاة على عاتق الطلاب (طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة) ويعكس وصف الحالة النفسية مدى التفاعل بين التصرف الشخصي والمواقف التي يقوم بها الرياضي ولكي ينجح الطالب في عمله يتطلب منه أن يكون على قدر معين من الكفاح الشخصي والذات المهارية الذي يمكنه من إداء المهام الموكلة في المقررات الدراسية والوصول الى التفوق والنجاح ، من خلال المقابلات الشخصية التي قام بها الباحث مع طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة تبني وجود ضعفا في الكفاح الشخصي والذات المهارية لديهم وهذا الامر قد يؤثر على مستواهم الاكاديمي . وبالتالي ضعف المستوى الدراسي والاداء العملي الذي يقومون به وضمن تخصصهم بما ينعكس سلبا على التفوق الدراسي وعدم تحقيق أهداف المؤسسات التعليمية ،لذا حدد الباحث مشكلة البحث بالتساؤلات الآتية:- هل توجد علاقة بين الكفاح الشخصي والذات المهارية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.

ويهدف البحث الى:

١- التعرف على وصف واقع الكفاح الشخصي والذات المهارية لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.

٢- التعرف على العلاقة الارتباطية بين وصف الحالة الكفاح الشخصي وبين الذات المهارية لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للسنة الدراسية (٢٠٢١-٢٠٢٢) تم اختيار العينة نفس مجتمع البحث لطلاب المرحلة الثالثة بالكامل البالغ عددهم (٧٥) طالب أي بأسلوب الحصر الشامل.

٢-٣ الأدوات والأجهزة المساعدة في البحث:

٢-٣-١ ادوات البحث:

- المقياسين

- الاستبيان.

٢-٣-٢ الأجهزة المستخدمة:

- حاسبة الكترونية نوع Pentum 4.

- ساعة توقيت نوع Casio .

- اوراق واقلام.

٢-٤ اجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ اجراءات اعداد مقياس الكفاح الشخصي والذات مهارية:

يعد الاطلاع على المقاييس المعدة في هذا المجال ارتأى الباحث استخدام مقياس الكفاح الشخصي والذات مهارية كونهما من المقاييس الحديثة .  
(اياد رمضان ، ٢٠٢١)

(علي ابراهيم مالك ، ٢٠٢١)

٢-٤-٢ تحديد صلاحية المقياسين:

تم عرض فقرات المقياسين على عدد من الخبراء والمختصين في مجال الإدارة الرياضية وعلم النفس \* وذلك لبيان صلاحيتها وصلاحية بدائل الإجابة وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام (كأ) اظهرت النتائج بأن جميع الفقرات صالحة كون القيمة المحسوبة وبالغة (٦) وهي اكبر من الجدولية وبالغة (٣,٨٤) عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠,٠٠٥) وبهذا تم قبول جميع الفقرات وللمقياسين .

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

بعد ان انتهى الباحث من اخذ صلاحية الفقرات اراد الباحث التأكد من وضوح الفقرات والكشف عن الفقرات الغامضة او غير الواضحة في المقياس فقد تم تطبيق المقياس على عينة من خارج عينة البحث المقصودة، وتبين للباحث ان فقرات وبدائل الإجابة للمقياسين كانت واضحة ومفهومة لدى جميع الطلاب وبهذا أصبح المقياسين جاهزاً للتطبيق على عينة البحث.

٢-٤-٤ أسلوب تصحيح المقياسين الكفاح الشخصي والذات مهارية:

بالنسبة لمقياس الكفاح الشخصي أعطيت للفقرات الايجابية والتي كانت للإجابة عنها بخمسة بدائل متنوعة هي (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جداً) أعطيت أوزان تراوحت بين (١-٥) حسب تسلسل الإجابة أما الفقرات ذات الطابع السلبي فأعطيت أوزان تراوحت (٥-١) وحسب تسلسل الإجابة ولمعرفة طبيعة إجابة العينة على مقياس الكفاح الشخصي تم استخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض

اما مقياس الذات مهارية (نقلا عن حسين عبد الزهرة) أعده (محمد حسن علوي ومسلم الهالي وتيدور واصف). ويتكون المقياس من (٤٠) فقرة ولكل فقرة (٥) بدائل للإجابة هي (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) ودرجات هذه البدائل اقل درجة (١) أعلى درجة (٥) تتيح الفرصة للطلاب بالتعبير عما يتمتع به من ذات مهارية وتم عرضه على مجموعة من المختصين وتمت الموافقة عليه من قبلهم جميعاً.

٢-٤-٥ التجربة الاستطلاعية:

استعمل الباحث التجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على السليبات التي قد ترافق تطبيق كل من مقياسي الكفاح الشخصي والذات المهارية لعينة البحث وفيما إذا كانت عبارات كل من المقياسين مفهومة من قبل أفراد عينة البحث. وزع الباحث استمارات الاستبيانين للمقياسين على (١٠) طالب في اليوم الموافق ٢٠٢٢/١/٢٠ وبعد استطلاع آراء الطلاب حول طبيعة المقياسين ومدى استيعابهم للفقرات فيما إذا كانت مفهومة أو لا وان كانت لديهم أي ملاحظات أخرى حول صياغة عبارته أو فيما كانت هناك صعوبات تذكر في الإجابة على كل من المقياسين. وقد حققت التجربة الاستطلاعية أهدافها.

٢-٤-٥-١ الأسس العلمية للاختبار:

١- صدق المقياسين:

لقد تم التحقق من صدق كل من المقياسين (الكفاح الشخصي ، الذات المهارية) من خلال إيجاد صدق المحتوى وذلك بعرض المقياسين على مجموعة من المختصين في علم النفس والادارة الرياضية وبعد الاطلاع على إجابات المختصين عن فقرات المقياسين ومدى ملائمتها لعينة البحث تبين ان هناك اتفاق (١٠٠%) وبذلك فقد استعمل الباحث صدق المحتوى وتم التأكد من صدق المقياسين واعتماد المقياسين في البحث.

٢- ثبات المقياسين:

لغرض التأكد من حصول المقياسين على درجة ثبات عالية قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية مكونة من (٤) طالب ٢٠٢٢/٢/٢٠ واعد تطبيقه بعد اسبوع تحت نفس ظروف الاختبار الاول نفسها قدر الامكان، وعلى العينة ذاتها ثم حساب معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الاول والثاني لمعرفة معامل الثبات بينهما

٣- موضوعية الاختبارين:

بعد الاجابة من الطلاب في التجربة الاستطلاعية وحساب الدرجات من قبل حكمان تم حساب علاقة ارتباط درجتي الحكم الاول والثاني لمعرفة موضوعية المقياسين فاذا كانت الدرجات متقاربة فان موضوعية المقياسين عالية وإذا على العكس اختلفت الدرجات فان موضوعية المقياسين قليلة والمقياسين تتوفر فيهما الاسس العلمية للاختبار وكانت نتائج الموضوعية

جدول (١) يبين معامل الثبات ومعامل الموضوعية للمقياسين في التجربة الاستطلاعية

اسم المقياس	معامل الثبات	معامل الموضوعية
الكفاح الشخصي	٠,٩٢	٠,٩١
الذات المهارية	٠,٩٤	٠,٩٥

٢-٥-٤-٢ التجربة الرئيسية:

بعد ان تم التأكد من صدق المقياسين وثباتهما وموضوعيتهما قام الباحث بتوزيع الاستمارات على افراد عينة البحث الأساسية باتباع أسلوب الاتصال المباشر مع افراد العينة شرح أهداف البحث لهم واهميته وضرورة اللجابة عن الاسئلة جميعها بعناية وصدق عاليين وتم ذلك في اليوم الموافق ٢٠٢٢/٢/٦ وكان عدد افراد العينة الرئيسية (٧٥) طالب في تمام الساعة العاشرة والنصف واستغرقت وقت قدره (٣٥) دقيقة في القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل

٢-٥ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الوسائل الاحصائية برنامج (spss)

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة التعرف على الكفاح الشخصي لدى الطلاب:

فيما يتعلق بالهدف الأول للبحث والمتمثل بالتعرف على الكفاح الشخصي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل ، تم حساب الدرجة الكلية لكل طالب فإذا ازدادت على(210) درجة دل ذلك على انه يمتلك صفة البعد ، أما إذا كانت الدرجة الكلية اقل من (٤٤) درجة ، أو تساويها دل ذلك على انه يجب على المنتمي مراجعة نفسه ، ولأجل معرفة واقع المقياس للعينة تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري حيث ظهر أن الوسط الحسابي لهما أعلى من الوسط النظري والبالغ (١٢٢) يتضح من الجدول (٢) بان قيمة الوسط الحساب (144) للطلاب في المقياس هو اكبر من الوسط النظري (١٢٢) اما الانحراف المعياري (٣٢,٥٠) ولتقدير فيما إذا كانت الفروق الظاهرة تعكس فروق حقيقية تم استخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة من اجل معرفة الدلالة الإحصائية لهذه الفروق حيث ظهر بان القيم المحسوبة للاختبار التائي للمقياس وللراحل الدراسية الرابعة وللطلاب والطالبات معنوية كون مستوى دلالتها اقل من مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وهذا يعني ان جميع افراد العينة لديهم كفاح شخصي متميز .

٣-٢ عرض وتحليل ومناقشة التعرف على الذات المهارية لدى الطلاب:

ان الذات المهارية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل ، تم حساب الدرجة الكلية لكل طالب فإذا ازدادت على (٢٢٠) درجة دل ذلك على انه يمتلك صفة البعد ، أما إذا كانت الدرجة الكلية اقل من (٤٤) درجة ، أو تساويها دل ذلك على انه يجب على المنتمي مراجعة نفسه ، ولأجل معرفة واقع المقياس للعينة تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري حيث ظهر أن الوسط الحسابي لهما أعلى من الوسط النظري والبالغ (١٣٢) درجة ان قيمة الوسط الحسابي ١٤٢ للطلاب هو اكبر من الوسط النظري ١٣٢ اما الانحراف المعياري (٣٢،٧٦) في المقياس ولتقدير فيما إذا كانت الفروق الظاهرة تعكس فروق حقيقية تم استخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة من اجل معرفة الدلالة الاحصائية لهذه الفروق حيث ظهر بان القيم المحسوبة للاختبار التائي للمقياس وللמراحل الدراسية الاربعة وللطلاب معنوية كون مستوى دلالتها اقل من مستوى دلالة (٠،٠٠٥) ، وهذا يعني ان جميع افراد العينة لديهم كفاح شخصي متميز .

٣-٣ عرض وتحليل ومناقشة التعرف على العلاقة بين الذات المهارية والكفاح الشخصي:

فيما يتعلق بالهدف الثالث للبحث والمتمثل بالتعرف على العلاقة بين الذات المهارية والكفاح الشخصي للتعلم لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل التجئ الباحث الى استخدام تطبيق قانون احصائي يتلاءم مع ما مطلوب تحقيقه لذا تم ذلك من خلال تطبيق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) الذي ينتج عنه ايجاد العلاقة الارتباطية والجدول (٢) يبين ذلك .

جدول (٢) يبين العلاقة بين الكفاح الشخصي والذات المهارية للتعلم لدى الطلاب

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة sig	نوع الارتباط
١	الكفاح الشخصي	٩١٥	٣٦	٠،٠٠٠٠	معنوي
٢	الذات المهارية				

يتبين لنا من الجدول (٢) ان الارتباط بين متغيري البحث هو ارتباط معنوي أي هو ارتباط موجب وقوي بين الكفاح الشخصي والذات المهارية .



٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- فاعلية مقياسي الكفاح الشخصي والذات المهارية التي تدل على قدرة المقياسين على قياس لدى افراد العينة.

٢- تمتع افراد العينة الكفاح الشخصي والذات المهارية بدرجة متميزة

٣- هناك علاقة ارتباطية موجبة قوية بين الكفاح الشخصي والذات المهارية .

٤-٢ التوصيات:

١- اعتماد مقياسي الكفاح الشخصي والذات المهارية في القياس والتقويم عند اجراء بحوث مشابهة.

٢- اجراء دراسات اخرى عن الكفاح الشخصي والذات المهارية لدى طلاب ي والفرق الرياضية اخرى.

المصادر

- اياد رمضان: وصف الحالة البدنية بدلالة الكفاح الشخصي والوعي الصحي والبيئي لطلاب ي بعض الألعاب الفرقية في مديريات التدريب البدني والعب الشرطة. رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠٢١

- علي ابراهيم علي ابراهيم مالك: المعرفة الرياضية وعلاقتها بالالتزام الرياضي واللياقة النفسية لدى منتسبي مديريات التدريب البدني والعب الشرطة في الفرات الاوسط، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠٢١.

الملاحق

عزيز الطالب/

اضع بين يديك مجموعة من الفقرات اتمنى الاجابة عليها بكل دقة خدمة للبحث العلمي .... مع الشكر

مقياس الكفاح الشخصي

ت	الفقرات	بدرجة			
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة
١.	ارغب في التخلص من مخاوفي في الحياة.				
٢.	ينتابني القلق عندما يقودني كفاحي في عملي الى الفشل.				
٣.	أفكر باستمرار في البدء بمشاريع جديدة .				
٤.	طموحي أن أحقق أفضل مراتب الالتمياز في أعمالي وحياتي				
٥.	أريد أن تزداد معرفتي بالعالم.				
٦.	اشعر بالزهو بإشراك الناس العاطلين عن العمل واستثمار طاقاتهم				
٧.	يستهويني انجاز كل ما يواجهني من أعمال بهدف التطوير.				
٨.	حاول إصلاح ذات البين مع أسرتي.				
٩.	يعجبني أن أكون منفتحا على الآخرين.				
١٠.	ارغب في أن يعاملني أصدقائي كما أعاملهم.				
١١.	أتمنى الحصول على الإسناد الاجتماعي من زملائي في العمل.				
١٢.	اقضي الكثير من الوقت مع أصدقائي وأحبائي وعائلتي.				
١٣.	حب إن أكون صديقا مفضلا عند أصدقائي الحميمين				
١٤.	العيش بسلام مع الآخرين ومساعدتهم هي من أرقى الأخلاقيات عند الناس.				
١٥.	حاول أن أكون ملتزما بمواعيدي وتعهداتي				
١٦.	مسؤوليتي تجاه عائلتي والآخرين هي وعدا قطعتة على نفسي				
١٧.	شرف لي ان احمي ابناء بلدي.				
١٨.	يخيفني ألامتلاك القدرة على الإقناع فهذا دليل على ضعفي.				
١٩.	قدرتي في التأثير على الآخرين يضيف لي السيطرة عليهم				
٢٠.	لتنافس من اجل السلطة والنفوذ يحقق لي جميع أحلامي وأهدافي في مجالات العمل.				
٢١.	دعني المادي والمعنوي للمشاريع والأعمال الخيرية يشعرنني باني أقوى من الآخرين.				
٢٢.	ما زلت أواظب على السلوكيات التي أحافظ بها على صحتي البدنية				

					٢٣. احرص على أن أكون منفتحا على حضارات العالم لا رتقي معرفيا.
					٢٤. استمتع بكل دقيقة تمر علي وإنا أمارس خبرة فنية على المستوى الذاتي.
					٢٥. ابدل كل الجهود المضنية في سبيل تطوري على المستويين الشخصي والصحي.
					٢٦. اهتم بمظهري الخارجي لأنه جزء من شخصيتي.
					٢٧. اشعر إن انفعالاتي سلبية واقراها في عيون الآخرين.
					٢٨. أنا بحاجة لتحسين صورتني في عيون الآخرين وترك انطبعا مفضلا عني لديهم.
					٢٩. اقبل التحديات التي من الممكن أن تتيح لي التغيير الايجابي في شخصيتي.
					٣٠. أتجنب أحداث أي مشاعر سيئة لدى الآخرين
					٣١. استبدل وسائل بأخرى عند الفشل لكي لا ينبذني الآخرون
					٣٢. اسعى الى تأسيس اسرة تكون امتدادي على الأرض
					٣٣. بذل جهودا لابتكار أشياء لها تأثير تقع للآخرين
					٣٤. اشعر أن لي دورا مميزا في خدمة الآخرين في المجتمع
					٣٥. دي الثقة في تحكمي بدوافعي وحاجاتي
					٣٦. التزم في الصلاة لأكون قريبا من الله عز وجل.
					٣٧. أتمنى أن أعيش حياة أكثر بساطة أسوة بسلفنا الصالح وابتعد عن الحياة العصرية.
					٣٨. حرص على أن تكون حياتي معتدلة وتتماشى مع معتقداتي الدينية.
					٣٩. لدي صبرا في السراء والضراء
					٤٠. اعتقد إنني اعرف مواطن ضعفي وقوتي
					٤١. اشعر بانني أكثر حكمة من الآخرين.
					٤٢. اذهب وعائلتي إلى الأماكن الترفيهية للاستجمام والراحة.
					٤٣. ألهو مع اقرائي للقضاء على الضجر في حياتي
					٤٤. أحاول أن أضيف جو من المرح في المواقف الضاغطة.

مقياس الذات المهارية

ت	الفقرات	بدرجة			
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة
٤٥.	ارغب في التخلص من مخاوفي في الحياة.				
٤٦.	ينتابني القلق عندما يقودني كفاحي في عملي الى الفشل.				
٤٧.	أفكر باستمرار في البدء بمشاريع جديدة .				
٤٨.	طموحي أن أحقق أفضل مراتب الامتياز في عمالي وحياتي				
٤٩.	أريد أن تزداد معرفتي بالعالم.				
٥٠.	اشعر بالزهو بإشراك الناس العاطلين عن العمل واستثمار طاقاتهم				
٥١.	يستهويني انجاز كل ما يواجهني من أعمال بهدف التطوير.				
٥٢.	حاول إصلاح ذات البين مع أسرتي.				
٥٣.	يعجبني أن أكون منفتحا على الآخرين.				
٥٤.	ارغب في أن يعاملني أصدقائي كما أعاملهم.				
٥٥.	أتمنى الحصول على الإسناد الاجتماعي من زملائي في العمل.				
٥٦.	اقضي الكثير من الوقت مع أصدقائي وأحبائي وعائلتي.				
٥٧.	حب إن أكون صديقا مفضلا عند أصدقائي الحميمين				
٥٨.	العيش بسلام مع الآخرين ومساعدتهم هي من أرقى الأخلاقيات عند الناس.				
٥٩.	حاول أن أكون ملتزما بمواعيدي وتعهداتي				
٦٠.	مسؤوليتي تجاه عائلتي والآخرين هي وعدا قطعه على نفسي				
٦١.	شرف لي ان احمي ابناء بلدي.				
٦٢.	يخيفني ألا امتلك القدرة على الإقناع فهذا دليل على ضعفي.				
٦٣.	قدرتي في التأثير على الآخرين يضيف لي السيطرة عليهم				
٦٤.	لتنافس من اجل السلطة والنفوذ يحقق لي جميع أحلامي وأهدافي في مجالات العمل.				
٦٥.	دعمي المادي والمعنوي للمشاريع والأعمال الخيرية يشعرنني باني أقوى من الآخرين.				
٦٦.	ما زلت أواظب على السلوكيات التي أحافظ بها على صحتي البدنية				
٦٧.	احرص على أن أكون منفتحا على حضارات العالم لا رتقي				

					معرفيا.
					استمتع بكل دقيقة تمر علي وأنا أمارس خبرة فنية علي المستوى الذاتي.
					إبذل كل الجهود المضنية في سبيل تطوري علي المستويين الشخصي والصحي.
					اهتم بمظهري الخارجي لأنه جزء من شخصيتي.
					اشعر إن انفعالاتي سلبية وأقرأها في عيون الآخرين.
					أنا بحاجة لتحسين صورتي في عيون الآخرين وترك انطبعا مفضلا عني لديهم.
					أقبل التحديات التي من الممكن أن تتيح لي التغير الايجابي في شخصيتي.
					أبتجنب أحداث أي مشاعر سيئة لدى الآخرين
					ستبدل وسائل بأخرى عند الفشل لكي لا يبتذني الآخرون
					أسعى الي تأسيس اسرة تكون امتدادي على الأرض
					بذل جهودا لايتكار أشياء لها تأثير تقع للآخرين
					اشعر أن لي دورا مميذا في خدمة الآخرين في المجتمع
					دي الثقة في تحكمي بدوافعي وحاجاتي
					الترم في الصلاة لأكون قريبا من الله عز وجل.
					أتمنى أن أعيش حياة أكثر بساطة أسوة بسلفنا الصالح وابتعد عن الحياة العصرية.
					حرص على أن تكون حياتي معتدلة وتنماشى مع معتقداتي الدينية.
					لدي صبرا في السراء والضراء
					اعتقد إنني اعرف مواطن ضعفي وقوتي
					اشعر بانني أكثر حكمة من الآخرين.
					اذهب وعائلتي إلى الأماكن الترفيهية للاستجمام والراحة.
					ألهو مع اقراني للقضاء على الضجر في حياتي
					أحاول أن أضيف جو من المرح في المواقف الضاغطة.