

الضغوط النفسية وعلاقتها بإنجاز رفعة (البنج البريس) برياضة رفع الاثقال البارالمبية الوطنية لذوي

الاعاقة البدنية

م.د. حيدر علي سلمان¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية¹

(¹ Headarali123456r@gmail.com)

المستخلص: وتعد المهارات النفسية احدى المكونات الاساسية المهمة التي يحتاجها المتعلمين في كافة الفعاليات الرياضية ومنها لعبة رياضة رفع الاثقال البارالمبية اذ انها تعمل وتساعد على تنمية القدرات وتطوير الاداء وتساهم في ربط وتسلسل الحركة من خلال تطوير وتعطي المزيد من الثقة والمقدرة على الشعور بالأداء الفني الأفضل ومستوى الانجاز الأحسن، ومن المهارات النفسية التي تعيق عملية التدريب هي الضغوط النفسية، إذ ان العامل النفسي يلعب الدور الكبير في جميع الرياضات وخصوصا رياضة رفع الاثقال البارالمبية لما له من خصوصية في الخصم (الوزن) فأن دراسة الموضوع المهارات النفسية يعد من اهم الاتجاهات الحديثة في علمه التطور، اذ ان العلاقة بين الجانب النفسي والعقلي والأداء البدني اصبح مثار اهتمام المعلمين والمدربين في رياضة ذوي الاعاقة بشكل عام رياضة رفع الاثقال بشكل خاص اما مشكلة البحث من خلال خبره الباحث كونه متخصص في مجال ذوي الاعاقة برفع الاثقال لا بد من البحث في جميع الجوانب الميدانية ومنها الجانب النفسي الذي يلعب دور كبير ومهم ومنها الضغوط النفسية التي يواجهها الرباع والتعرف على تأثيرها في الانجاز من اجل وضع خريطة طريق للمدربين من اجل ان تسير مع الجانب التدريبي الجانب النفسي وخصوصا مع هذه الشريحة المهمة ذوي الاعاقة . هدفا للبحث التعرف على درجة الضغوط النفسية لدى الرباعين من ذوي الاعاقة برياضة رفع الاثقال البارالمبية الوطنية العراقية التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وانجاز رفعة الضغط البنج بريس برياضة رفع الاثقال البارالمبية الوطنية العراقية و فرض البحث وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ورباعين الشباب لذوي الاعاقة البدنية برياضة رفع الاثقال البارالمبية الوطنية العراقية استخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت عينة البحث (8) رباعين الاستنتاجات تبين درجات الضغوط النفسية لدى عينة البحث ورفعة الضغط البنج بريس لدى الرباعين من ذوي الاعاقة البدنية وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية معنوية بين الضغوط النفسية ورفعة الضغط البنج بريس للرباعين من ذوي الاعاقة البدنية، اما التوصيات على المدربين والمتخصصين ان يعطون للإعداد النفسي وخاصة الضغوط النفسية اهمية كبيرة لما لها من اثر بليغ في اعاقه تحقيق النتائج وضرورة اهتمام المدربين والمتخصصين واعتمادهم لمقياس الضغوط النفسية كمقياس للكشف عن هذه السمة المهمة.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية - ذوي الاعاقة البدنية.

1-المقدمة:

أن التطور الكبير الذي حصل في الميدان الرياضي وخاصة في منافسات الالعاب الفردية لم يكن وليد الصدفة ولكن جاء نتيجة لتطور اساليب البحث العلمي التي ادت الى تقصي نقاط القوة والضعف في العملية التعليمية والتدريبية وعلاجها وكذلك لاستخدام اساليب ومبادئ علمية لتصحيح مسارات عملية التعليم، وعلميه ربط المهارات الاساسية لأي فعالية رياضية بالمهارات النفسية امر لابد منه وصلا الى افضل المستويات الرياضية، اذ تعد المهارات النفسية من أهم المفردات التي تدخل في صناعة الرياضي الناجح.

وتعد المهارات النفسية احدى المكونات الاساسية المهمة التي يحتاجها المتعلمين في كافة الفعاليات الرياضية ومنها لعبة رياضة رفع الاثقال البارالمبية اذ انها تعمل وتساعد على تنمية القدرات وتطوير الاداء وتساهم في ربط وتسلسل الحركة من خلال تطوير وتعطي المزيد من الثقة والمقدرة على الشعور بالأداء الفني الأفضل ومستوى الانجاز الأحسن، ومن المهارات النفسية التي تعيق عملية التدريب هي الضغوط النفسية، إذ ان العامل النفسي يلعب الدور الكبير في جميع الرياضات وخصوصا رياضة رفع الاثقال البارالمبية لما له من خصوصية في الخصم (الوزن) فأن دراسة الموضوع المهارات النفسية يعد من اهم الاتجاهات الحديثة في علميه التطور، اذ ان العلاقة بين الجانب النفسي والعقلي والأداء البدني اصبح مثار اهتمام المعلمين والمدربين واللاعبين.

وتعد الضغوط النفسية احد المهارات النفسية المهمة التي لها دور فعال في التهيؤ والاستعداد قبيل الأداء اذ ان ارتفاع درجة الاتقان للمهارة لا يرتبط بمؤهلات التعليم والتدريب فقط بل يرتبط ايضا بقدرات الفرد على بعض المهارات النفسية ومنها الثقة النفس التي تعد احد ابعاد الأعداد النفسي المهمة ومن هنا جاءت اهمية البحث في عملية وصول الفرد ذوي الاعاقة من رفع الاثقال البارالمبية الى مستوى نفسي عالي ومستوى تدريبي عالي ان رياضة ذوي الاعاقة برفع الاثقال تمر بمراحل نفسية كثيرة لما لها من خصوصية الاعاقة وايضا التدريب والمنافس والمثيرات الخارجية من متطلبات الحياة وان الضغوط النفسية

هي احد جواب الحياة النفسية والعملية التي يجب ان تظهر جوانب انعكاسها على واقع الفرد الرباع من ذوي الاعاقة.

مشكلة البحث:

من خلال خبره الباحث كونه متخصص في مجال ذوي الاعاقة برفع الاثقال لابد من البحث في جميع الجوانب الميدانية ومنها الجانب النفسي الذي يلعب دور كبير ومهم ومنها الضغوط النفسية التي يواجهها الرباع والتعرف على تأثيرها في الانجاز من اجل وضع خريطة طريق للمدربين من اجل ان تسير مع الجانب التدريبي الجانب النفسي وخصوصا مع هذه الشريحة المهمة ذوي الاعاقة .

هدفا البحث: التعرف على:

1-التعرف على درجة الضغوط النفسية لدى الرباعين من ذوي الاعاقة برياضة رفع الاثقال البارالمبية الوطنية العراقية .

2-التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وانجاز رفعة الضغط البنج بريس برياضة رفع الاثقال البارالمبية الوطنية العراقية

فرض البحث

-وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ورباعين الشباب لذوي الاعاقة البدنية برياضة رفع الاثقال البارالمبية الوطنية العراقية.

مجالات البحث:

المجال البشري: الرباعين الشباب من ذوي الاعاقة البدنية برياضة رفع الاثقال البارالمبية الوطنية العراقية.

المجال الزماني: للمدة من 2022/7/3 ولغاية 2022/8/25.

المجال المكاني: قاعة البارالمبية الوطنية العراقية/البنوك.

تحديد المصطلحات:

-الضغوط النفسية: جميع العوامل الخارجية التي تضغط على الحالة النفسية للفرد لدرجة تجعله في حالة من التوتر والقلق والتأثير السلبي في قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته، بالإضافة إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور أنماط سلوكية جديدة، وتظهر هذه الضغوط عند مواجهة الفرد أمراً ملحاً يتوجب الاستجابة الصحيحة له أو مطلباً لا يملك القدرة الكافية لتبليته (اسامة كامل: 2000، 17).

إذ يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الاعلى (150) على أنه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي، واقترابه من الحد الأدنى (50) انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه.

2-4-2 اختبار رفعة الضغط من الاستلقاء على المسطبة الخاصة برفع الاثقال لذوي الاعاقة Bench (press)) (قوانين وقواعد: 2013، 18):

الغرض من الاختبار (الهدف): قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين للرباع ذي الاعاقة .

وصف الاداء (التطبيق للرباع): يستلقي الرباع من ذوي الاعاقة على المسطبة مع ربط الحزام اي تثبيت الفخذين بحزام خاص ويكون ماسكاً الثقل بمسافة قانونية بين الذراعين (81) سم، ويعمل على انتزاع الثقل من الحملات المسطبة وتثني الذراعين الى منطقة الصدر مد الذراعين كاملاً الى الاعلى.

طريقة التسجيل: يتم احتساب اعلى وزن للرباع ذي الاعاقة ويعطى ثلاث محاولات .

السلامة والامان: يجب تواجد مساعدين يكون وقوفهم على جانبي الثقل من اجل مساعدة الرباع عند عدم استطاعته رفع الثقل

شروط: يجب ان يكون الذراعان في حالة الرفع للثقل في حالة امتداد كامل.

2-5 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (4) رباعين من ذوي الاعاقة البدنية برياضة رفع الاثقال البارالمبية في القاعة الداخلية في مقر اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية في البنوك في يوم السبت الموافق 2022/7/16 وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية:

- 1-التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس والاختبار .
- 2-مدى وضوح الفقرات للطلاب ودرجة استجابتهم لها.
- 3-تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تحصل او تصاحب الباحث.

4-الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات.

5-احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه الطالب في الإجابة عن فقرات المقياس إذ تراوح الزمن ما بين (15-20) دقيقة.

-الاعاقة الحركية: كل فرد يفقد ذكاء او كل قدراته البدنية او فقدان جزء من أطرافه بسبب فطري او مكتسب يؤدي الى فقدان الحركة (ايمان عبد الامير: 2012، 4).

-الرباعون الشباب لذوي الاعاقة البدنية: هم الرباعون الذين بلغوا سن الرابعة عشر ولغاية اعمار الشباب الذين بلغوا عشرون عام يوم 12/31 في السنة (قوانين وقواعد رفع الاثقال: 2016، 50).

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لكونه من اكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث " هو الاسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات والذي يمكن من خلاله التوصيل الى حل مشكله " (وجيه محجوب: 2002، 81).

2-2 مجتمع وعينة البحث: كان مجتمع البحث هم الرباعين الشباب من ذوي الاعاقة البدنية برياضة رفع الاثقال البارالمبية الوطنية العراقية والبالغ عددهم (12) رباع تم استبعاد (4) تجربة استطلاعية وتم تطبيق التجربة الرئيسية على (8) رباعين حيث بلغ نسبة العينة من مجتمع الاصل (66.66%).

2-3 أدوات وأجهزه البحث: (المقابلات الشخصية ينظر للملحق (1)، المصادر والمراجع العربية، استمارة تفريغ المعلومات والبيانات،

استمارة استبيان لقياس الضغوط النفسية ملحق (2)، حاسبه يدويه).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 مقياس الضغوط النفسية (سهى شفيق: 2004): تم استخدام مقياس (الضغوط النفسية) المعد من سهى شفيق توفيق القيسي، طالبة ماجستير، كلية التربية/جامعة بغداد، 2004، ويتمتع المقياس بخصائص سيكو مترية علمية ويتكون من (50) وقد أدرج امام كل فقرة من الفقرات مقياساً متدرجاً من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي: (1= لا أعاني من هذه المشكلة، 2= أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة، 3= اعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة) . وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (50- 150)

ويلاحظ من الجدول أن جميع قيم معامل الارتباط كانت أكبر من قيمة (r) الجدولية والبالغة (0.811) تحت درجة حريه (4) ومستوى دلالة (0.05).

2-7 التجربة الرئيسة: تم اجراء التجربة الرئيسة في بطولة رفع الاثقال لذوي الاعاقة في يوم الجمعة الموافق 2022/8/12 على عينة البحث، وقد طبق الباحث التجربة بمرحلتين وهي كالآتي:

1- قام بتوزيع استمارات مقياس الضغوط النفسية على عينة البحث.

2- اجراء اختبار رفعة الضغط (بنج بريس) على عينة البحث المدروسة.

2-8 الوسائل الإحصائية: تم استعمال حقيه الاحصائية وحسب متطلبات إجراءات البحث.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج مقياس الضغوط النفسية لدى عينة البحث:

جدول (1) يبين المعالم الاحصائية لنتائج مقياس الضغوط النفسية لدى افراد عينة البحث

المتغير	س	ع	وسط الفرضي	اعلى قمة	اقل قمة	التواء
الضغوط النفسية	94	15.30	100	130	62	0.334

من اجل التعرف على الضغوط النفسية لدى عينة البحث الرباعين من ذوي الاعاقة البدنية استخرج الباحث النتائج الاتية، ان قيمة الوسط الحسابي لمقياس الضغوط بلغ (94) بانحراف معياري (15.30) وبلغ الوسط الافتراضي (100) بينما كانت اعلى قمة (130) واقل قمة (62) وبلغ الالتواء (0.334).

3-2 عرض نتائج الضغوط النفسية وعلاقتها رفعة الضغط البنج بريس لدى عينة البحث:

جدول (2) يبين المعالم الاحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الضغوط النفسية ورفعة الضغط لدى افراد عينة البحث

المتغيرات	س	ع	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدالة
ضغوط نفسية	94	15.30	0.7830-	0.3696	معنوي
رفع الضغط بنج بريس	7.79	1.97			

تحت مستوى دلالة = 0.05

6- التعرف على صلاحية وسلامه الأدوات المساعدة والمستخدمه في اجراء الاختبار (وجيه محجوب: 2000، 51).

2-6 الأسس العلمية للمقياس والاختبار: اعتمد الباحث الأسس العلمية لغرض تحديد مدى صلاحية أي مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها.

2-6-1 معامل الصدق: تختلف الاختبارات في مستويات صدقها تبعاً لاقترابها وابتعادها من تقدير الصفة التي تهدف إلى قياسها، ولأن الصدق ليس أمراً مطلقاً وإنما يختلف من اختبار إلى آخر تعمد الباحث إلى استخدام الصدق الظاهري ضمن صدق المحتوى وقد تحقق الباحث من هذا الصدق مستعيناً بمجموعة من الخبراء، وتم أخذ نسبة اتفاق أكثر من (75%) من آراءهم وأجريت التعديلات في ضوء ملاحظاتهم عليها (مروان عبد المجيد: 1999، 67).

2-6-2 معامل الثبات: لمعرفة مدى ثبات الاختبار استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار أي " أنه لو أعيد تطبيق الاختبار على اللاعبين أنفسهم فانه يعطي النتائج نفسها أو نتائج متقاربة " (مروان عبد المجيد: 1999، 70)، إذ قام الباحث بتطبيق الاختبار والمقياس في يوم السبت 2022/7/16 وعلى عينة مكونة من (4) رباعين من ذوي الاعاقة البدنية برياضة رفع الاثقال البارالمبية الوطنية العراقية، ثم أعيد تطبيق الاختبار والمقياس في يوم السبت الموافق 2022/7/23 إذ تم استخراج الثبات باستخدام معامل الارتباط البسيط.

2-6-3 معامل موضوعية: ان الموضوعية تعني استقلال النتائج عن الحكم الذاتي للمقوم فلو قام اكثر من محكم بإعطاء للاختبار نفسه، فيجب ان تكون نتائج التقويم متقاربة، وعلى الرغم من ان اختبار له شروط محددة وواضحة ولا يظهر فيه تحيز ذاتي الا ان الباحث قام بوضع محكمين ينظر الملحق (3) لتسجيل درجات الاختيار ومن ثم ايجاد معامل الارتباط بينهما. جدول (1) يبين معامل الثبات والموضوعية ومعنوية الارتباط للاختبار والمقياس

ت	متغيرات البحث	الثبات	الدالة
1	مقياس الضغوط النفسية	0.76	دال
2	رفعة الضغط البنج بريس	0.80	دال

2- ضرورة اهتمام المدربين والمتخصصين واعتمادهم لمقياس الضغوط النفسية كمقياس للكشف عن هذه السمة المهمة اجراءها بشكل مستمر .

3- اجراء بحوث ودراسات مشابهه تطبيقه تعالج ظواهر نفسية او اي متغير نفسي اخر .

المصادر:

- [1] اسامه كامل راتب؛ علم النفس الرياضية، المفاهيم، التطبيقات، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- [2] ايمان عبد الامير واحمد محمد العاني؛ رياضة المعاقين: (بغداد، مطبعة يثرب، 2012).
- [3] قوانين وقواعد رفع الاثقال للمعوقين (2013-2016) اللجنة البارالمبية الدولية، ترجمه: عبد السلام العبيدي، 2016 .
- [4] وجيه محبوب؛ البحث العلمي ومناهجه، كتاب منهجي: (بغداد، العراق، 2002).
- [5] سهى شفيق توفيق القيسي؛ الضغوط النفسية عند طلبة الجامعة وعلاقتها بالعنف: (رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بغداد، 2004).
- [6] مروان عبد المجيد؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999) .
- [7] وفاء تركي مزعل الغريزي؛ الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز والنخبة بكرة اليد في العراق: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد، 2005).

الملاحق:

ملحق (1) يوضح أسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
1	زينب حسن فليح	أ.م.د	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
2	مروة عمر مرسي	أ.م.د	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
3	علي نوري	أ.م.د	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
4	سالم نجف ياس	م.د	اللجنة البارالمبية الوطنية/اتحاد رفع الاثقال
5	علي كاظم	م.د	مديرية التربية/الانشطة الرياضية
6	رافد القيسي	مدرّب ذوي الاعاقة -رفع الاثقال	اللجنة الوطنية البارالمبية العراقية سابقا
7	سعد عامر الدليمي	مدرّب ذوي الاعاقة البدنية -رفع الاثقال	اللجنة الوطنية البارالمبية العراقية سابقا

ملحق (2) يوضح مقياس الضغوط النفسية

عزيزي الرباع

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (الضغوط النفسية وعلاقتها بإنجاز رفعة (البنج البريس) برياضة رفع الاثقال البارالمبية الوطنية لذوي الاعاقة البدنية)، ولكونكم العينة الرئيسية للبحث

من خلال الجدول اعلاه تبين ان العلاقة تكون بشكل عكسي اي كل ما زادت الضغوط النفسية قل الانجاز اذ ان معامل الارتباط ر المحسوبة اكبر من ر الجدولية تكون الدلالة معنوية تحت مستوى الدلالة (0.05) وتشير الاشارة السالبة على ان الارتباط عكسي، اي كل ما قلت الضغوط النفسية كلما زادت فاعلية الاداء والانجاز في رفع الضغط لدى عينة البحث المدروسة . إن مما سبق يتضح على الرباعين من ذوي الاعاقة البدنية مسؤوليات يحاول بشنّى الوسائل تنفيذها الرفعة بشكلها الايجابي هذه، وازدياد المسؤوليات تزداد الجهود المبذولة من قبله وبالتالي التعرض إلى الضغوط النفسية التي قد تؤثر على الرباع بشكل سلبي ضمن الاستحقاقات التنافسية والتي تعود بنتائج غير محمودّة ، إذ تشير (وفاء تركي الغريزي: 2005، 96) إلى "ان التوقعات الايجابية للاعبين نحو قدراتهم وقابلياتهم كان لها الدور الكبير في سلوكهم الايجابي في المنافسات وهذا ما زاد تأثير الضغوط النفسية إذ ان ثقة اللاعبين العالية بهذه القدرات أدى إلى ان يتعاملون مع المواقف الحرجة بشكل ايجابي ان العمل على رفع مستوى العوامل النفسية الايجابية من خلال الثقة بالنفس والشعور بالنجاح والرضا عن النفس التي يتسلح بها من خلال خبرته السابقة وهذا ما أكدّه (اسامة كامل راتب: 2000، 87).

4-الخاتمة:

من خلال المعالجات الإحصائية والنتائج التي حصل عليها الباحث تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية:

1-تباين درجات الضغوط النفسية لدى عينة البحث المدروسة (رفعة الضغط البنج بريس لدى الرباعين من ذوي الاعاقة البدنية) .

2-وجود علاقه ارتباط ذات دلالة احصائية معنوية بين الضغوط النفسية ورفعة الضغط (البنج بريس) للرباعين من ذوي الاعاقة البدنية.

وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث تضع التوصيات الاتية:

1-على المدربين والمتخصصين ان يعطون للأعداد النفسي وخاصة الضغوط النفسية اهمية كبيرة لما لها من اثر بليغ في اعاقه تحقيق النتائج لدى الرباعين من ذوي الاعاقة البدنية .

أعاني بدرجة شديدة	أعاني بدرجة بسيطة	لا أعاني من مشكلة	العبارات	ت
		√	أعاني من تدني مستوى تحصيلي بشكل عام	1

الباحث

حيدر علي سلمان

لذا كان من الملزم علينا الأخذ برأيكم، لذا نرجو أن تقرروا كل فقرة بدقة وأن تكون إجابتك معبرة عن رأيك ومن الوهلة الأولى دون التفكير العميق بالموضوع كون فكرة البحث مصممة لأغراض البحث العلمي فقط، لذا ما عليك سوى الإجابة على البديل المناسب لرأيك وكما في المثال الآتي:

وشكراً لتعاونكم

مثال:

إذا كنت موافق بشدة على العبارة فضع (√) عند البديل (لا أعاني من مشكلة) امامها وهكذا مع بقية الفقرات؟

أعاني بدرجة شديدة	أعاني بدرجة بسيطة	لا أعاني من مشكلة	العبارات	ت
			أعاني من تدني مستوى تحصيلي بشكل عام	1
			أعاني من ضعف قدرتي على الاستيعاب	2
			أنسى كل أو بعض ما أتعلمه	3
			لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة والتدريب	4
			لا يتوفر لي جو ملائم للدراسة في البيت	5
			كثيراً ما أشعر بالملل داخل المحاضرة	6
			أعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة والتدريب	7
			يزعجني ما يفعله بعض الطلبة لعرقله المحاضرات	8
			أخاف من الامتحانات العملية	9
			أجد صعوبة في توجه الأسئلة إلى المدرس	10
			لا أعرف كيف أنظم أوقاتي	11
			أعاني من السرحان (أحلام اليقظة)	12
			أعاني من كثرة تشتت انتباهي داخل المحاضرة	13
			أجد صعوبة في التفاهم مع والدي أو إحداهما	14
			لا يهتم والدي بدراستي	15
			يكلفني أهلي بمعظم أشغال البيت	16
			يعاملني أخي الأكبر معاملة سيئة ويحاول فرض سيطرته علي	17
			أعاني من قسوة والدي في تعامله معي	18
			أعاني من كثرة الشجار أخوتي	19
			أعاني من احترام والدي لرأي	20
			والداي يفضلان أخوتي علي	21
			لا أستطيع مصارحة والداي بمشاكلي	22
			يتدخل والداي في اختيار أصدقائي	23
			والداي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع	24
			أعاني من تدخل والداي أو إحداهما في شئونني الخاصة	25
			علاقتي بالمدرسين أو بعضهم سيئة	26
			يزعجني أن المدرسين غير منصفين في تعاملهم مع الطلبة	27
			أشعر أن المدرسين لا يحترمون الطلبة	28
			أشعر أن المدرس لا يهتم بي	29
			لا يوجد لي صديقات / أصدقاء	30
			زميلاتي / زملائي لا يحبونني	31
			يتعامل معي زميلاتي / زملائي بأنانية	32
			كثيراً ما أتشاجر مع زميلاتي / زملائي	33

34	بضايقتي مزاح زميلاتي / زميلاتي معي
35	يويخني زميلاتي / زميلاتي بألفاظ نابية
36	يناديني زميلاتي / زميلاتي بألقاب لا أحبها
37	لا يتقبل زميلاتي / زميلاتي أختلف معهم في الرأي
38	لا يحترم زميلاتي / زميلاتي مشاعري
39	لا أعرف كيف أكسب الأصدقاء / الصديقات
40	مصروفي اليومي لا يكفيني
41	لا أملك ثمن الكتب والدفاتر والمستلزمات
42	دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية
43	أعاني من الخجل من الجنس الآخر
44	أعاني من في علاقة مع الجنس الآخر
45	أشعر بالاكتئاب والحزن في كثير من الأحيان
46	يسيطر علي الخجل عندما أكون في جماعة
47	بضايقتي أنني سريع الغضب
48	أعاني من الأرق
49	أشعر بالقلق في كثير من الأحيان
50	أشعر بالملل في كثير من الأحيان





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 11, November 2022

ISSN: 1658- 8452

