

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية الدراسات القرآنية

التحمل النفسي وعلاقته بتحقيق الاهداف لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في
جامعة بابل

اعداد

أ.د. شيماء علي خميس

-التعريف بالبحث :

- المقدمة وأهمية البحث :-

ان علم النفس الرياضي من العلوم التي تهتم بالجانب النفسي والطالب الجامعي يعد من العناصر المهمة في المجتمع الجامعي لذا من ضمن عناصر علم النفس الرياضي هو التحمل النفسي الذي يتميز به الطالب فتوفر هذا الجانب ضروري لكي يتمكن من مواجهه أي حالة جديدة او غير معتاد عليها اثناء شرح المحاضرة وادائها من قبل الطالب لكي يحقق الانجاز الدراسي الجيد وهذا يتطلب جاني اخر هو ان يكون في ذهن الطالب أهداف محددة يسعى الى تحقيقها تختلف باختلاف الروح المعنوية التي يمتلكها فبدون تحديد الاهداف لا يستطيع ان يستمر ويحقق التمييز العلمي الجيد لذا فم خلال هذه الدراسة سنحاول دراسة متغير التحمل النفسي ومتغير تحقيق الاهداف لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة بابل ، وهي توجد علاقة تربط بين متغيري البحث .

- مشكلة البحث :-

من خلال ملاحظة الباحثة لمستوى اداء طلاب كلية المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة بابل في اثناء المحاضرات العملية والنظرية وجدت ان هناك خلل معين في مستوى تحملهم النفسي اضافة الى لقاءها مع عدد من الطلاب والاستفسار عن اهدافهم المستقبلية فمن خلال ذلك تم لتوصل الى وجود مشكلة في هذين الجانبين لذا فمن خلال هذا البحث سيتم التوصل الى حقائق والتي تتمثل في مدى امتلاك عينة البحث لهذه المتغيرات وهل توجد علاقة معينة تربط بينهما .

- أهداف البحث :-

- ١- اعداد مقياس التحمل النفسي لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ .
- ٢- اعداد مقياس تحقيق أهداف لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ .
- ٣- التعرف على واقع التحمل النفسي وتحقيق الاهداف لدى عينة البحث .
- ٤- معرفة نوع العلاقة بين متغيري البحث .

- فرض البحث :-

- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين التحمل النفسي وتحقيق الاهداف لدى عينة البحث .

-مجالات البحث :-

- المجال البشري : طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ .

- المجال المكاني : القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

- المجال الزمني : الفترة من ٢٠١٦/٢/١٥ ولغاية ٢٠١٦/٤/٢٠ .

- منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

- منهج البحث :-

تم استخدام المنهج الوصفي الملائم للعمل البحثي ذات العلاقات الارتباطية

- مجتمع وعينة البحث :-

تضمن مجتمع البحث طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضية في جامعة بابل للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ اما عينة البحث فقد تضمنت شعبتين من المرحلة الرابعة تم اختيارهما عشوائيا بطريقة القرعة من باقي الشعب وبواقع (٦٠) طالب يمثلون شعبة (ج) و(٤) .

- أدوات وأجهزة البحث المستخدمة :-

١- مقياسي التحمل النفسي وتحقيق الاهداف .

٢- جهاز لابتوب نوع (Deel) .

٣- المصادر العربية والاجنبية.

- إجراءات البحث الميدانية :-

- إجراءات استخدام مقياسي البحث :-

تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس التحمل النفسي لـ (حيدر ناجي حبش، ٢٠١٠، ص٣٧) والذي يتألف من (١٦) موقف اما مقياس تحقيق الاهداف فقد اعتمد على مقياس لـ (ميادة عبد حسن عباس، ٢٠٠٥، ص٢٣) يتألف من (٣٢) فقرة وقد عرض المقياسان على مجموعة من الخبراء والمختصين^١ وقد ابدوا رأيهم في ملائمتها مع اجراء بعض التغيرات الطفيفة وظهرها بالصورة النهائية كما في الملحقين (١) و (٢).

- التجربة الاستطلاعية:-

تم اجراء هذه التجربة بتاريخ ٢٠١٦/٢/١٨ على (٦) طلاب من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل وتم خلالها التعرف على مدى تفهم العينة للمقياسين ومدى وضوح التعليمات والفقرات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياسين .

- اسلوب تصحيح المقياس :-

يتكون مقياس التحمل النفسي من (١٦) موقف والاجابة عنها وفق ثلاثة مواقف وهي (عالية ، معتدلة ، منخفضة) وتعطى أوزان للمواقف (١،٢،٣) على التوالي للمواقف اما بالنسبة لمقياس تحقيق الاهداف فيتكون من (٣٢) فقرة وتجيب الطالب عنها وفق خمسة بدائل وهي (وافق بشدة ، اوافق ، اوافق نوعا ما ، ارفض نوعا ما ، ارفض بشدة) وتعطى درجات (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي وتكون هذه الإجابة للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية .

- حساب الدرجة الكلية :-

بما ان مقياس التحمل النفسي يتكون من (١٦) موقف فإن اعلى درجة للطلاب تكون (٤٨) واقل درجة هي (١٦) والوسط الحسابي بلغ (٤٥,١٣) والانحراف المعياري بلغ (٦,٠٢) اما بالنسبة لمقياس تحقيق الاهداف فيتكون من (٣٢) فقرة لذا فإن أعلى درجة للاعبه هي (١٦٠) وأقل درجة هي (٣٢) والوسط الحسابي بلغ (٤٧,٩٠) والانحراف المعياري بلغ (١٢,٣٤) .

- الخصائص العلمية للمقياس:-

- الصدق:-

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد ، اذ ان الصدق يعني "ان الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً اخر" (مصطفى باهي ، ١٩٩٩ ، ص٢٧) وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال ايجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعه من الخبراء والمختصين .

^١ السادة الخبراء هم :

- | | |
|--------------------------|---|
| ١- أ.د.محمد جاسم الياسري | كلية التربية الرياضية / جامعة بابل (اختصاص) اختبار ومقياس . |
| ٢- أ.د. ياسين علوان | كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل (اختصاص) علم النفس الرياضي . |
| ٣- أ.د. حسين ربيع | كلية التربية للعلوم النفسية / جامعة بابل (اختصاص) علم النفس التربوي . |
| ٤- أ.د.حيدر عبد الرضا | كلية التربية الرياضية / جامعة بابل (اختصاص) اختبار ومقياس . |

- الثبات :-

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس التحمل النفسي (٠,٨٣) ومقياس قلق المنافسة بلغ (٠,٨٥) وهذان مؤشران عاليان على ثبات المقياسين .

- التجربة الرئيسية :-

حيث تم اجراء التجربة بتاريخ ٢٠١٦/٣/١ في القاعات الدراسية لكلية التربية وعلوم الرياضة في جامعة بابل حيث تم توزيع استمارات المقياسين على العينة وبعد ان تم تأشيرها من قبلهم جمعت بعد ذلك لإجراء العمليات الاحصائية الخاصة بالعمل البحثي .

- الوسائل الاحصائية :-

تم استخدام نظام spss لايجاد الوسائل الاحصائية التالية :-
(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ارتباط T لعينة واحدة ، معامل ارتباط بيرسون) .

- عرض النتائج ومناقشتها :-

- التعرف على واقع التحمل النفسي لدى عينة البحث :-

بعد ان جمعت البيانات كان لا بد لنا من التعرف على ما تمتلكه العينة من متغير التحمل النفسي لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث والجدول (١) يبين ذلك .

جدول (١)

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للتحمل النفسي

الدرجة	الدلالة	قيمة T		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة
		الجدولية	المحسوبة				
٥٩	معنوي	٢,٠٠٠	٣,٤٥	٣٢	٦,٩٩	٤٤,٥٣	٦٠

نلاحظ ما عرض في الجدول السابق ان قيمة الوسط الحسابي والبالغة (٤٤,٥٣) والانحراف المعياري البالغ (٦,٩٩) هي أعلى من الوسط الفرضي البالغ (٣٢) وهذا يدل على امتلاك العينة لمستوى مرتفع من التحمل النفسي وهذا يعود الى ان الطالب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة قد مر بثلاث مراحل سابقة وهذه السنوات قد اضافت خبرة للطالب في التأقلم مع

المحاضرات والجو الجامعي وكيفية اتقان أي مهارة او محاضرة جديدة قد يعرضها الاستاذ على الرغم من وجود الفروق الفردية بين الطلاب في التحمل النفسي وقابلية الاداء المهارى والدراسي . لان التحمل عبارة عن " قدرة الفرد على تحمل الاختلاف في الافكار والمعتقدات والسلوك بين الناس " (بهاء متي ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٣)

٤- التعرف على واقع تحقيق الاهداف لدى عينة البحث :-

بعد ان جمعت البيانات كان لابد لنا من التعرف على ما تمتلكه العينة من متغير تحقيق الاهداف لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث والجدول (٢) يبين ذلك .

جدول (٢)

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لتحقيق الاهداف

الدرجة	الدلالة	قيمة T		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة
		الجدولية	المحسوبة				
٥٩	معنوي	٢,٠٠٠	٣,٧٧	٩٦	١٣,٨٠	٩٥,٥٣	٦٠

نلاحظ من خلال الجدول (٢) ان قيمة الوسط الحسابي والبالغة (٩٥,٥٣) هي مقاربة من قيمة الوسط الفرضي والبالغة (٩٦) مما يبين امتلاك العينة لمستوى متوسط من تحقيق الاهداف حيث يعود ذلك الى ان الناس جميعاً يسعون بكل جهودهم الى تحقيق أهداف وأنجازات معينة، وما أن يتم لهم ذلك حتى تتشكل لهم أهداف وغايات اخرى، وهكذا تبرز لديهم أهداف جديدة، وتظهر حاجات اضافية يسعون الى الحصول عليها أو اشباعها لذا فإن ما ينقص كل واحد من هؤلاء الناس كثير ومتجدد ومستمر على مدى حياتهم، والدليل على ذلك الاحساس المستمر لدى بني البشر بالاحتياج وطلب المزيد، فهناك من يشعر أنه ينقصه المظهر الجيد، وهناك من يشعر أنه تنقصه المهارات الاجتماعية، وهناك من يشعر أنه ينقصه المركز العلمي، وهناك من يشعر أن ما ينقصه هو الاقتدار المادي، وهكذا الى جانب أمور كثيرة يشعر الفرد أنها تنقصه ما دام على قيد الحياة، لذا يبقى الإنسان في سعي دائم الى تحقيق ما قد يشعر أنه ينقصه (ايليون ، ١٩٨٥، ص ١٠)

- التعرف على نوع العلاقة بين متغير التحمل النفسي ومتغير تحقيق الاهداف لدى عينة البحث :-

ولاجل التعرف على نوع العلاقة بين متغيري التحمل النفسي وتحقيق الاهداف كان لابد لنا من ايجاد اختبار بيرسون بين المتغيرين والجدول (٣) يبين ذلك .

جدول (٣)

يبين العلاقة بين متغيري البحث

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نوع الارتباط
١	التحمل النفسي	٠.١٧٤	٥٨	٢,٩٦	٢,٠٠٠	معنوي
٢	تحقيق الاهداف					

- درجة الحرية = ٥٨

- قيمة ت الجدولية = ٢,٠٠٠

- مستوى الدلالة = ٠.٠٥

يتبين لنا من الجدول (٤) ان الارتباط بين متغيري البحث هو ارتباط معنوي أي هو ارتباط موجب وهذا يعود لعوامل عديدة ومن ضمنها ان اختصاص التربية البدنية وعلوم الرياضة من الاختصاصات التي تتطلب ان يتحلى الطالب بالتحمل النفسي الجيد لمواجهة أي مهارة جديدة قد تكون صعبة في بادئ الامر ولكن يبدأ بعد ذلك يعتاد على الامر فيما بعد، كما ان التحمل وتحقيق الاهداف يسيران في اتجاه واحد لتوجيه الطالب الى الاهداف التي يبتغيها من خلال التحمل والاهتمام بالمستوى الدراسي لتحقيق النتائج الجيدة .

أن عينة البحث من طلبة الجامعة ولديهم أهداف وطموحات كثيرة في حياتهم وأنهم مندفعون لأن يشعروا بتحقيق ذواتهم ويكونون راضين عن أنفسهم لتحقيقهم أهدافهم وطموحاتهم المستقبلية. كالرغبة في اكمال الدراسات العليا، الرغبة في العمل في مجال التخصص، والزواج وغيرها من

الأهداف المهمة في الحياة. فالإنسان من دون هدف لا يشعر بذاته وأن وجود أهداف معينة في حياة الفرد تعد مؤشرا لسعادته ورضاه اعتمادا على الظروف البيئية. (diener,1984,p155) وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (فاديمان Fadiman 1975)) إذ أوضح أن وضع الفرد لمجموعة أهداف في حياته يسعى إلى تحقيقها هي التي توجه سلوكه وتدفعه نحو السعي لتحقيق الطموحات المستقبلية وأنها تعطى معنى وغرضا لفعالياته في الحياة. وتتفق أيضا مع دراسة (ميري 1990 Merray) إذ وجدت أن طلبة الجامعة يشعرون بفاعلية لتحقيق أهدافهم لأنهم يشعرون عندها بالنمو والتطور وتزيد قابلياتهم على الإنجاز الدراسي والتنافس مما يشعرهم بتقبلهم لذواتهم, (myers,1986,p.10)

- الاستنتاجات والتوصيات :-

- الاستنتاجات :-

- 1- امتلاك العينة لمستوى مرتفع من متغير التحمل النفسي ومستوى متوسط لمتغير تحقيق الاهداف .
- 2- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين متغير التحمل النفسي و متغير تحقيق الاهداف وهذه العلاقة هي ايجابية وموجبة .

- التوصيات :-

- 1- اجراء اختبارات دورية للطلاب لباقي المراحل من خلال استخدام مقياسي البحث للتعرف على مستويات بصورة مستمرة .
- 2- اجراء بحوث مشابهه على عينة الطالبات للتعرف على مستوى التحمل النفسي وتحقيق الاهداف لديهن .
- 3- توجيه الطلاب الى الاهتمام المستمر بالمحاضرات والحرص على المستوى الدراسي من خلال تنمية لتحمل وتحديد اهداف واضحة لمستقبلهم الدراسي .
- 4- اجراء دراسات اخرى على عينة الطلاب باستخدام متغيرات نفسية مختلفة للتعرف على واقع الطلاب في نواحي نفسية أخرى .

-المصادر العربية والاجنبية :-

- ١- ايليون . الموسوعة النفسية، بيروت، دار احياء العلوم ، ١٩٨٥ .
- ٢- بهاء متي روفائيل مرقس . التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية / ابن رشد ، ٢٠٠٣ .
- ٣- حيدر ناجي حبش . التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية/ جامعة الكوفة ، مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل ، المجلد الثالث ، العدد الثاني ، ٢٠١٠ .
- ٤- ميادة عبد حسن عباس . الامل وتحقيق الاهداف وعلاقتها بالمكانة النفسية والاجتماعية لدى طلبة الجامعة ، بغداد ، ٢٠٠٥ .
- ٥- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ .

6-Diener, E.D .Subjective well-being, Journal of psychological Bulttien .
In U.S. National sample ,1984.

7-Myers, D.G. Social Psychology. New York, worth publishers,1986.

**ملحق (١)
مقياس التحمل النفسي**

ت	الفقرة
١	إذا رفض اهلك اختيارك لنوع الرياضة التي تحبها وترغب بممارستها فأنتك تفكر في اسباب رفضهم تقنعهم بهدوء بأختيارك تبدي غضبك تجاههم
٢	إذا قررت ومجموعة من أصدقائك القيام بلعبه ترفيهية وكنت متحمسا لها كثيرا لكنهم اجلوا موعد اللعبة فأنتك تتقبل الوضع بهدوء تشعر بالضيق تنور عليهم
٣	إذا كنت تشاهد مباراة مهمة وفجأة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأنتك تحاول ممارسه هواية ما تشعر بالضجر تتألم وتنزعج كثيرا
٤	عندما تكون جائع وتعرف ان موعد انتهاء المحاضرة سيتأخر فأنتك تتحمل الجوع لحين انتهاء المحاضرة تشعر بعدم الارتياح ويبدو عليك الاستياء تنزعج وتلوم الاخرين على التأخير

٥	إذا أردت الاتصال بشخص ما ومنعك الاستاذ فأنتك تواجه منعه بهدوء وتحاول معرفه السبب تفعل من غير ان تظهر ذلك له تحتج وترفض منعه لك
٦	إذا كنت بحاجة لشراء ملابس رياضية جديدة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فأنتك تنتظر لحين تحسن ظروفك المالية تشعر بالألم تتوتر وتنفعل
٧	عندما تواجه حالات تحكيمه وتعجز عن حلها فأنتك تستمر في التفكير حتى تصل للحل تتهرب من الحل والحالة التحكيمية تقوم بسؤال الاستاذ عن حلها
٨	إذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما أردت المراجعة في محاضراتك واكتشفت ان أحد أفراد عائلتك عبث بها فأنتك تحاول معالجة الموضوع بهدوء تنزعج من الحالة تثور وتغضب غضبا شديدا
٩	إذا كنت مشغولا بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل الاستاذ وتدخل أحد الاشخاص في عملك فأنتك تستمر بعملك بهدوء ولا تبالي له تشعر بعدم الارتياح من تدخله تثور وتمنعه من التدخل
١٠	إذا كنت ذاهب للامتحان وإذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنتك تحاولي معالجه الموقف بهدوء تتذمر مع نفسك تتفوه بكلمات حادة
١١	إذا كنت تتدرب لمهارة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنتك تبق مستمر بالتدريب ولا تبالي تستمر رغم شعورك بعدم الارتياح تثور وتترك التدريب
١٢	إذا كنت تتوقع مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصل عليها لسبب ما فأنتك تحاول الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك تستاء وتحاول ايجاد طريقة أخرى للحصول عليها تتألم وتتذمر
١٣	إذا كنت على موعد مع احد أصدقائك للذهاب للنادي وتأخرت فأنتك تنظر لأطول وقت ممكن تنزعج وتحاول انتظاره لدقائق قليلة تتوتر وتنفعل ولا تنتظره مطلقا
١٤	إذا فقدت زميل عزيز عليك في الكلية فأنتك تشعر بالحزن وتقبل بالأمر الواقع تتألم كثيرا مع نفسك

تنفعل وتنهار	
لو تعرضت لهجوم في أثناء لعبة من قبل الفريق المنافس فأنتك تحاول مواجهه الموقف بهدوء تشعر بالخوف تضطرب وتشعر بالذعر	١٥
إذا أحسست بألم شديد في بطنك في وقت مبكر من المحاضرة فأنتك تحاول تحمل الألم الى نهاية المحاضرة تضطر وتستنجد بالآخرين تطلب نقلك الى المستشفى	١٦

ملحق (٢)
مقياس تحقيق الاهداف

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	أوافق نوعاً ما	أرفض نوعاً ما	أرفض بشدة
١-	لا اتخلى عن عمل يتيح لي فرصة التغيير					
٢-	اشعر بالارتياح ازاء ما احاول تحقيقه في الحياة					
٣-	اشعر بان لدي احساساً بالتوجه والغاية في الحياة					
٤-	اشعر بالرضا عما حققته في حياتي					
٥-	اشعر احياناً بان لا قيمة لي في الحياة					
٦-	اشعر بالنشاط والفاعلية في تطبيق الخطط التي اضعتها					
٧-	أفكر بالمستقبل وما يحمله بين طياته					
٨-	لا انظر الى امور الحياة نظرة واقعية					
٩-	يصفني الآخرون بأني شخص مستقل ذاتياً					
١٠	لا اتطلع الى تجريب خبرات جديدة في الحياة					
١١	اثق بقدراتي لإنجاز ما يطلب مني					
١٢	اعاني من احباطات في حياتي					
١٣	لا استطيع ان اتوافق لتغيرات الحياة					
١٤	بعض الناس يهتمون بالحياة بلا أهداف ولست واحدا منهم					
١٥	اعتمد على نفسي لإشباع حاجاتي					
١٦	اتنافس مع الآخرين لأواصل واحصل على أهدافي					
١٧	اتردد كثيراً في اتخاذ قراراتي					
١٨	اشعر ان حياتي لا تضيف لي الشيء الكثير					
١٩	انشغل كثيراً بالنجاحات والاعمال التي قمت بها					
٢٠	لا اتقبل نقاط القوة والضعف في شخصيتي					
٢١	معلوماتي الدراسية تخدم متطلبات الحياة العصرية					

					أشعر ان بعض الاصدقاء افضل مني في تحقيقهم	٢٢
					أشعر ان الحياة تبعث على الضجر والملل	٢٣
					ابحث باستمرار عن الخبرات التي تعطي لحياتي قيمة	٢٤
					لا انتقل من هدف الى آخر عندما واجهه احباط	٢٥
					احيانا اشعر بالوحدة وعدم الاهمية	٢٦
					تجبرني الظروف للتعامل مع ناس لا انسجم معهم	٢٧
					اشعر بالحيوية والنشاط عند مزاولتي المهارات المختلفة	٢٨
					لا يتناسب مستوى الدراسي مع ما بذلت من جهود لاجله	٢٩
					اقدر ما تستهدفه علاقاتي الاجتماعية	٣٠

					انني من الاشخاص الذي يجرب الاشياء الجديدة	-٣١
					لا اعير اهتماما لما يراه الآخرون عني من نجاح او فشل	-٣٢