



دراسة مقارنة السمات الشخصية بين حكام الملاعب المغلقة (صالات) وحكام ملاعب المفتوحة بكرة القدم
مصطفى نايف عودة
المديرية العامة لتربية المثنى

nayfmstfy118@gmail.com

DOI:10.52113/7/SJPE/2026-14-1/204-212

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٦/١/٢٠

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٦/٢/٢

الكلمات المفتاحية: دراسة مقارنة، السمات الشخصية، حكام الملاعب
مستخلص البحث:

A Comparative Study of Personality Traits Between Indoor (Futsal) and Outdoor Football Referees

Mustafa Nayef Ouda

Abstract

The research aimed to identify individual differences in personality traits among a sample of referees from the Iraqi Football Association in Al-Muthanna Governorate, specializing in indoor and outdoor football, totaling (30) referees. The researcher adopted a descriptive approach, comparing personality traits between indoor and outdoor referees and identifying differences in personality traits between them. The researcher used Pearson's correlation coefficient to reveal the nature of the differences, and the results showed a statistically significant difference in personality traits between referees of indoor (halls) and outdoor football fields. The

هدف البحث للتعرف على الفروق الفردية بين السمات الشخصية لدى عينة الحكام الاتحاد العراقي في المثنى بكرة القدم لملاعب الصالات (المغلقة) والملاعب المفتوحة المكون عددهم (٣٠) حكماً، واعتمد الباحث المنهج الوصفي، بالمقارنة بسمات الشخصية بين حكام الصالات وحكام المفتوحة وايجاد الفروق بينهما بالسمات الخفية، إذ استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون للكشف عن طبيعة الفروق، وظهرت النتائج وجود فرق ذات دلالة احصائية في السمات الشخصية بين حكام الساحات المغلقة (الصالات) والساحات المفتوحة بكرة القدم، ويوصي الباحث على ضرورة تطوير الحكام من خلال اشتراكهم في الدورات النفسية ومعالجة الحالات النفسية لهم من خلال دروس عملية لقياس حالتهم النفسية وكذلك وجود معالج نفسي في الدورات التحكيمية التي يشترك فيها الحكام.

علمية عديدة تخص المجال الرياضي منها أن لكل لعبة خصائص نفسية تميزها عن اللعبة الأخرى واهمال هذه الحقيقة يؤدي الى سوء اختيار المؤهلين مما يؤدي بالنتيجة الى هبوط المستوى الرياضي . (ثائر عباس، ١٩٩٢، ١٩٠) كما ويعد الحكم أحد جوانب والاسس المهمة في رفع مستوى رياضة كرة القدم ، لانه الشخص المكلف بإدارة المباراة وله السلطة المطلقة من لحظة دخوله ارض الملعب حيث يقوم بتنفيذ قانون لعبة كرة القدم ، كما ان مجال التحكيم في كرة القدم يعد مجالاً خصبا وحيويا لاسيما انه يتعلق بالرياضة الشعبية الاولى في العالم ، لذا فإنه ليس بالأمر اليسير الذي يستطيع اي فرد القيام به . (صالح ، ٢٠٢٠ ، ١٢٣)

٢.١ مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث لمباريات كرة القدم بنوعيتها (داخل الصالات والمفتوحة) والتحكيم لكلا النوعين بكرة القدم لاحظ وجود اختلاف فيما بين الحكام من حيث السمات الشخصية فأن حكام كرة القدم للصالات يكونون اقل عدد في الملعب وكذلك قريبين على اللاعبين وتكون الساحة مغلقة ، بينما الحكام في الساحة المفتوحة يقودها اكثر من حكام الصالات ويعيدون بعض الشيء من اللاعبين في بعض الاحيان والساحة مفتوحة ليست مغلقة . بناء على ما تقدم ارتأى الباحث دراسة الفروق للسمات الشخصية بين حكام الصالات والملاعب المفتوحة

researcher recommends the necessity of developing referees by having them participate in psychological courses and addressing their psychological conditions through practical lessons to assess their psychological state, as well as the presence of a psychologist in the refereeing courses that referees participate in .

Keywords: Comparative study, Personality traits, Referees

١,١ المقدمة وأهمية البحث :

ان التطور الحالي الذي نال جزء كبير في المجال الرياضي كان سبب تطور المستويات العليا من ناحية الانجاز والاداء حيث نلاحظ وجود انتقاله خفيفة في المجال الرياضي وزنت من خلال استثمار العلوم كافة في تطور المهارات الرياضية والاداء الرياضي من خلال اعتماد الاسس العلمية وربطها بصورة صحية في الفعاليات الرياضية مثل علم التدريب والتشريح والبايوميكانيك التعلم الحديث اسم من العلوم التي تعمل على تحسين وتطوير المستوى الرياضي ومن هذه العلوم علم النفس .

لقد اصبح علم النفس ضرورة لابد منها في كافة مجالات الحياة ،والمجال الرياضي هو أحد تلك المجالات والذي تناوله علماء النفس باهتمام واسع ، ولقد صاحب تطور البحوث في علم النفس الرياضي ارتفاع ملحوظ في نفس مستوى الانجاز الرياضي مما يدل على اهمية هذا العلم وتأثيره على مستوى الانجاز وكحصيلة لهذه البحوث أتضحت حقائق

حيث تم استخدام الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمته طبيعة المشكلة .

٢-٣ مجتمع وعينة البحث:-

حدّد الباحث مجتمع البحث والمتمثلة بحكام الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم لملاعب الصالات والمفتوحة ، اذ بلغ عدد الحكام للصالات (١٧) حكم وللمفتوحة (١٧) حكم ، وقد تم استبعاد حكمان لكل نوع لا سباب التي سوف يتم ذكرها لاحقا . اذ يصبح عدد العينة لكل نوع هو (١٥) حكم ، يصبح مجموع الحكام (٣٠) حكم

٣ . ٣ ادوات المستخدمة:-

يعني "هي الوسيلة التي يستطيع الباحث بها الحل للمشكلة مهما كانت تلك البيانات او الادوات "

(وجية محجوب ،١٦٣،٢٠٠٢)

٣-٣-١ ادوات البحث:-

١. المصادر العربية .
 ٢. الملاحظة .
 ٣. الاستبيان .
 ٤. المقابلات الشخصية .
 ٥. المقياس . ملحق رقم (١) .
- اما الاجهزة المستعملة :-
١. لابتوب (DELL) .
 ٢. ساعة توقيت .
 ٣. اقلام .
 ٤. حاسبة يدوية

٣ . ٣ . ٢ مقياس للشخصية (فرايبورج) :

بكرة القدم لحكام محافظة المثنى للصالات والمفتوحة.

١ . ٣ اهداف البحث :

١- قياس السمات الشخصية للحكام كل نوع على حدة .
٢- التعرف على الفروق الفردية بين السمات الشخصية لحكام كرة القدم لملاعب الصالات والملاعب المفتوحة.

١ . ٤ فروض البحث :

هناك فروق ذات دلالة احصائية في بعض السمات الشخصية بين الحكام للملاعب الصالات والملاعب المفتوحة

١ . ٥ مجالات البحث :

• المجال البشري : حكام الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم فرع محافظة المثنى بنوعها الصالات والمفتوحة .

• المجال الزمني : من فترة ١/٢ / ٢٠٢٤م - ٢٠٢٤/٥/٣٠م .

• المجال المكاني :

١. ملعب كرة القدم التابع لمديرية الشباب والرياضة فرع السماوة .

٢. القاعة المغلقة التابعة لمديرية الشباب والرياضة فرع السماوة .

٣. منهج البحث واجراءاته الميدانية :

٣ - ١ منهج البحث:-

النفسية والتربوية والاختبارات والقياسات في التربية الرياضية وبعد الاطلاع على اجابات الخبراء عن فقرات المقياس ومدى ملائمتها لعينة البحث تبين ان هناك اتفاق تام وبنسبة (١٠٠%) حول جميع الفقرات وعلى هذا الاساس تم التأكد من صدق الاختبار .

٣ . ٣ . ٤ ثبات المقياس:

يعرف الثبات بأنه درجة التمسك التي يمكن لوسيله القياس المستخدمة من تطبيقها ولغرض التأكد من حصول المقياس على درجة ثبات عالية طبق الباحث طريقة الاختبار واعادة الاختبار بعد أسبوع واحد . (صالح ، ٢٠٢٠ ، ١٢٣)

٣ . ٤ التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء تجربة استطلاعية يوم الاربعاء المصادف ٣/١/٢٠٢٤ الساعة الثالثة مساءا لمعرفة السليبات التي يمكن أن يعالجها الباحث اثناء تطبيق أو العمل بالتجربة الرئيسية ومعرفة الوقت المستغرق لمليء الاستمارة وكذلك لمعرفة ثبات الاستمارة ، حيث كان يتراوح وقت ملئ هذه الاستمارة بين (٧ _ ١٠) دقيقة، تمت التجربة الاستطلاعية على (٤) حكام كرة قدم ،حكمان لملاعب الصالات (المغلقة) وحكمان للملاعب المفتوحة وبهذا لقد تم استبعاد ال(٤) من عينة البحث الاصلية .

٣ . ٥ التجربة الرئيسية :

عند الانتهاء من التأكيد لصلاحية الاستمارة واجراء التجربة الاستطلاعية تم التوزيع للاستمارات يوم ١١/١/٢٠٢٤ م افراد عينة البحث في الساعة

من القياسات للشخصية المعتمد عالميا هو هذا أحد الاختبار وقد أجري وتم التطبيق على بيانات مختلفة عربية وايضاً عراقية .في عام ١٩٧٠ م وضع هذا الاختبار في ألمانيا جامعة فرايبورج من اساتذة علم النفس .حيث اعددها للغة العربية الدكتور محمد حسين علاوي بصورة مختصرة ومركز ويتكون من(٨)أبعاد يحوي على (٥٦)عبارة يختار الشخص للإجابة (نعم أو لا).الباحث استخدم الاختبار لمصادقته و سهولة التطبيق للعينة وعدم العناء والتكليف واعطاء وقت كافي للإجابة. تكون اقل درجة (٧)و الأعلى(١٤) لكل بعد من ابعاد الشخصية التي يحصل عليها الشخص المفحوص حيث كل بعد يكون على (٧)فقرات تُعطى درجة واحدة فقط وتعطى درجتين لتمييز العينة بالبعد المعني وبهذا يمكن تحديد الدرجة من(١٠_١١) تعتبر معدل الوسط وتعتبر الدرجة من(٧_١٠) تعتبر الدرجة واطئة و من(١١_١٤) تعتبر الدرجة عالية لأبعاد الشخصية التي يقيسها الاختبار، (محمد ، ١٩٨٧ ، ٣١٠)

وهذه الأبعاد هي :

١-العصبية ٢-العدوانية ٣-القبالية
٤-الاكتئابية ٥-الاجتماعية ٦-
الهدوء ٧-السيطرة ٨- الكف او الضبط
(كمال، ٢٠٠٤ ، ١٥٠)

٣ . ٣ . ٣ صدق المقياس:

لقد تم التحقق من صدق مقياس الشخصية من خلال ايجاد صدق المحتوى وذلك بعرضه على مجموعه من الخبراء المختصين في مجال العلوم

الثالثة مساءا ، عند الانتهاء تتم جمع اجابات العينة للحصول الباحث على الدرجات الخام عن طريق التفرغ للبيانات اعتماداً على مفاتيح حلول الاسئلة والمقياس .

٣ . ٦ الوسائل الاحصائية :- استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) .

٤. عرض ومناقشة وتحليل النتائج :

جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية للانحرافات المعيارية والفروق لمتغيرات البحث بين حكام الساحات الصالات والساحات المفتوحة بكرة القدم

ت	المتغيرات	حكام الصالات		حكام المفتوحة		اختبار ت	نسبة الخطأ	الدلال
		ع	س	ع	س			
١	العصبية	١٠,١٣	١,٩٥	٨,٦٦	١,٨٣	٢,١١	٠,٠٤	معنوي
٢	العذوانية	٨,٧٣	١,٩٤	١٠	٢,١٠	١,٧١	٠,٠٩	غير معنوي
٣	الاستشارة	٩,٦٠	٢,٢٢	٩,٣٣	١,٩١	٠,٣٥	٠,٧٢	غير معنوي
٤	الاكتئابية	٩,٢٦	١,٦٦	٩,٤٠	١,٥٠	٠,٢٣	٠,٨٢	غير معنوي
٥	الاجتماعية	١٠,٤٦	١,٥٠	١٠,٦٦	١,٣٤	٠,٣٨	٠,٧٠	غير معنوي
٦	الهدوء	١١,٨٠	١,٢٧	١٢,٠٦	٠,٩٦	٠,٥٨	٠,٥٦	غير معنوي
٧	السيطرة	٩,٢٠	١,٤٧	١٠,٢٠	٢,٠٠٧	١,٥٥	٠,١٣	غير معنوي
٨	الكف	٩,٢١	١,٩٧	٩,٤٦	١,٤٠	٠,٤٢	٠,٦٧	غير معنوي

*درجة الحرية (٢٨) وبنسبة خطأ مقبولة (٠,٥)

المجموعتين المستقلتين وبدرجة حرية (٢٨) وبنسبة خطأ مقبولة يفترضها الباحث (٠,٠٥) فوجد الباحث ان قيمة (ت) لمتغير العصبية كان مقدارها (٢,١١) وبنسبة خطأ مقبولة (٠,٠٤) اي ان هناك فرق بين متغير العصبية وذلك يعود بأن الحكام في الصالات المغلقة تكون عليهم ضغوطات كبيرة من قبل اللاعبين والمدربين والجمهور لصغر مساحة الملعب واماكن جلوس الفريقين من الحكام وكذلك مدرجات الجمهور من الساحة يكونان قريبين جدا قياسا بالساحات المفتوحة وبالتالي هذه الامور سوف تولد ضغطا على الحالة العصبية لحكام الساحات المغلقة ، وأيضا من الناحية الفلسجية ان قلة الهواء الجوي في الساحات المغلقة يؤثر على الحالة العصبية حيث تكون الساحة صغيرة ومغلقة وغير مكشوفة للجو الخارجي وبهذا سوف يقل الاوكسجين بالساحة المغلقة وهذا يولد قلة الاوكسجين التي يحتاجها الجسم بالنسبة للحكام وبالتالي سوف تلعب دورا في انهالك الحكام وسوف يعمل هذا الانهالك الى استنفار الحالة العصبية لحكام الساحات المغلقة عكس حكام الساحات المفتوحة حيث يكون معرض للجو الخارجي وهذا سوف يكون اقل من حكام الساحات المغلقة ،وعليه فأن ارتفاع قيم الحكام للساحات المغلقة على الساحات المفتوحة يستدل ب (إن العصبية تكون مصاحبة للاستثارة الانفعالية) .

(محمد ، ٢٠٠٤ ، ١٤٨) ومن خلال النتائج التي توصل لها الباحث فيما يخص السمات الشخصية والتي دلت على عدم وجود فروق معنوية ما عدا

من خلال الجدول اعلاه يتبين ان المتغيرات لحكام الصالات بكرة القدم والتي تتفصل كالاتي ، العصبية بوسط حسابي (١٠,١٣) وبنحرف معياري (١,٩٥) ، والعدوانية بوسط حسابي (٨,٧٣) وبنحرف معياري (١,٩٤) ، والاستثارة بوسط حسابي (٩,٦٠) وبنحرف معياري (٢,٢٢) ، والاكثابية بوسط حسابي (٩,٦٠) وبنحرف معياري (١,٦٦) ، والاجتماعية بوسط حسابي (٩,٢٦) وبنحرف معياري (١,٥٠) ، والهدوء بوسط حسابي (١١,٨٠) ، وبنحرف معياري (١,٤٧) ، والسيطرة بوسط حسابي (٩,٢٠) وبنحرف معياري (١,٤٧) ، والكف بوسط حسابي (٩,٢١) وبنحرف معياري (١,٩٧) . وكذلك لمتغيرات حكام الساحات المفتوحة بكرة القدم هي الاخرى تتفصل كالاتي ، العصبية بوسط حسابي (٨,٦٦) وبنحرف معياري (١,٨٣) ، والعدوانية بوسط حسابي (١٠) وبنحرف معياري (٢,١٠) ، والاستثارة بوسط حسابي (٩,٣٣) وبنحرف معياري (١,٩١) ، والاكثابية بوسط حسابي (٩,٤٠) وبنحرف معياري (١,٥٠) ، والاجتماعية بوسط حسابي (١٠,٦٦) وبنحرف معياري (١,٣٤) ، والهدوء بوسط حسابي (١٢,٦٠) وبنحرف معياري (٠,٩٦) ، والسيطرة بوسط حسابي (١٠,٢٠) وبنحرف معياري (٢,٠٠٧) ، والكف بوسط حسابي (٩,٤٦) وبنحرف معياري (١,٤٠) . من خلال العرض المبسط اعلاه كان لابد من معرفة هل هناك فروق بين حكام الساحات الصالات والمفتوحة) بكرة القدم لذلك عمل الباحث الى استخراج الفروق باستخدام قانون (ت) بين

العالم حيث يتم القيام بالعمل وتنفيذ قانون اللعبة بالصورة الصحيحة والعادلة بين الفريقان اللذان يلعبان في ما بينهما للوصول الى بر الامان وبشكل نظيف وخالية من أي خشونة او أصابات لأحد اللاعبين ، بحيث تظهر بالشكل الجميل العام من حيث تطبيق القانون المسموح والامتناع بعبء اللاعبين والمساواة بينهم في تطبيق القانون ولا يمكن لأي شخص مهما تكون صفته العالية التدخل في أمور وأعمال الهيئة التحكيمية اثناء المباراة . (سعد ، ٢٠٠٣ ، ١٧)

٥ . الاستنتاجات والتوصيات

١ .٥ الاستنتاجات :

من خلال نتائج البحث وما تم عرضه ومناقشته توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية .:

١. وجود فرق ذات دلالة احصائية بين حكام الساحات المغلقة (الصالات) والساحات المفتوحة بكرة القدم في سمة واحدة وهي العصبية .

٢. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين حكام الساحات المغلقة (الصالات) والساحات المفتوحة بكرة القدم في باقي السمات الاخرى (العدوانية ، قابلية الاستثارة ، الاكتئابية، الاجتماعية،

الهدوء ، السيطرة ، الكف او الضبط)

٥ . ٢ توصيات البحث :

١. ضرورة تطوير الحكام من خلال اشتراكهم في الدورات النفسية .

السمة العصبية) وهذا مما يدل تشابه السمات الشخصية لحكام الساحات المغلقة والمفتوحة بكرة القدم فضلا عن العوامل والمتطلبات الاخرى . وان سبب تشابه هذا السمات الشخصية (العدوانية ، الاستثارة ، الاكتئابية ، الاجتماعية ، الهدوء ، السيطرة ، الكف) لحكام الساحات المغلقة والساحات المفتوحة بكرة القدم حيث يمتازون بذو طبيعة اجتماعية واصحاب سلوك جيد وحسن معاملة وكذلك يكونون في تركيز وانتباه دائم وفي حذر من تطبيق القانون وفي روح القانون كما يسمونه هم بتلك الطريقة لتجميل المباراة وإخراجها بالصورة الجيدة والجميلة للمشاهد وكذلك يعملون على حماية اللاعبين من اي اخطار وكذلك المتواجدين في الملعب ككل وهذا هو دور المهم للحكام بكرة القدم بالنسبة للساحات المغلقة والمفتوحة أن الحقيقة المرجوة فيه هو تطبيق روح القانون الذي يعتمد على المبادئ الرئيسية والمهمة (العدالة ، المساواة ، السلامة) فمن هنا للتحكيم اهمية لانه لا يمكن البدء بأي مباراة كرة القدم بدون الطاقم التحكيمي وكذلك اللاعبين والملعب والكرة الخاصة ، ولهذا الشيء يعتبر الحكم له غاية الاهمية وله حيز كبير في القانون الخاص لكل لعبة ، وكيفية السيطرة على الملعب وما يدور فيه وايضاً يمتاز بشخصية قوية لاتخاذ القرار لأنه يكون هو سيد الساحة والمسؤول عنها طبقاً لقانون كرة القدم " يعتبر الحكم هو السلطة القضائية الاعلى في ملعب كرة القدم أثناء المباراة التي تكون بقيادته من قبل المنظمين للبطولة او الاتحاد الخاص بالدولة او

ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
بابل، ٢٠٠٧ م .

٨. نزار الطالب وكامل لويس ، علم النفس الرياضي
، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣م

٩. وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد
، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ م .

ملحق رقم (١)

مقياس فرايبورج

ت	الفقرات	نعم	لا
١	أنا دائماً مزاجي معتدل		
٢	يصعب على أن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الناس.		
٣	أحياناً تسرع دقات قلبي أو تدق دقات غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف.		
٤	أشعر أحياناً أن دقات قلبي تصل إلى رقبتي دون أن أعمل عملاً شاقاً.		
٥	أفقد السيطرة على أعصابي بسرعة ولكنني أستطيع التحكم فيها بسرعة .		
٦	يحمر أو يمتنع لوني بسهولة .		
٧	أحياناً أجد متعة كبيرة في مضايقة أو معاكسة الآخرين.		
٨	في بعض الأحيان لا أحب رؤية الناس في الشارع أو في مكان عام .		
٩	إذا أخطأ البعض في حقي فأنتني أتمنى أن يصيبهم الضرر.		
١٠	سبق لي القيام بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية أو المزاج .		
١١	إذا اضطرت استخدام القوة البدنية لحماية حقي فأنتني أفعال ذلك .		
١٢	استطيع أن ابعث المرح بسهولة في سهرة مملة .		
١٣	ارتبك بسهولة أحياناً.		
١٤	اعتبر نفسي غير لبق في تعاملي مع الآخرين .		
١٥	أشعر أحياناً بضيق في التنفس أو بضيق في الصدر .		
١٦	أتخيل أحياناً بعض الضرر الذي قد يحدث نتيجة		

٢. ضرورة معالجة الحالات النفسية للحكام من خلال دروس عملية لقياس حالتهم النفسية .

٣. ضرورة وجود معالج نفسي في الدورات التحكيمية التي يشترك فيها الحكام .

المصادر .

١. ثائر عباس علي، السمات الشخصية للاعبين

التنس وعلاقتها بالإنجاز الرياضي، رسالة ماجستير

، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٢م

٢. سعد منعم الشبخلي ،تحكيم كرة القدم بين تطبيق

القانون وحركة الحكم ،بغداد ،مديرية دار الكتب

للطباعة والنشر ٢٠٠٣ م .

٣. صالح بن علي القرني (٢٠٢٠) المناخ الاخلاقي

وعلاقته بالتمائل التنظيمي، جامعة الملك عبد

العزیز ، ١٢٣ .

٤. كمال جلال ، علاقة السمات الشخصية بمستوى

نتائج الملاكمين . مجلة القادسية لعلوم التربية

الرياضية المجلد الأول العدد السادس ، آب ٢٠٠٤م

٥. محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس

الرياضي، ط٤ ، مصر ، مركز الكتاب للنشر

، ٢٠٠٤م .

٦. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: ،

الاختبارات والمهارات النفسية في المجال الرياضي،

القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧م

٧. مقياس فرايبورج المعدل للسمات الشخصية ضمن

دراسة حسن علي حسين ،القيمة التنبؤية للقدرات

الحركية بلالة بعض السمات الشخصية

للأعمار (١٠- ١٢) سنة في كرة القدم ، رسالة



٤٢	أنظر غالباً إلى المستقبل بمنتهى الثقة .
٤٣	عندما تكون كل الأمور ضدي فأنتي لا أفقد شجاعتني .
٤٤	أحب التنكيت على الآخرين .
٤٥	عندما أخرج عن شعوري فأنتي أستطيع غالباً تهدئة نفسي بسرعة .
٤٦	كثيراً ما أستثار بسرعة من البعض .
٤٧	أجد صعوبة في كسب الآخرين لصفي .
٤٨	استطيع أن أصف نفسي لأني شخص متكلم .
٤٩	أفرح أحياناً عند إصابة بعض ممن أحبهم .
٥٠	أفضل أن تلحق بي إصابة بالغة على أن أكون جباناً .
٥١	أميل إلى عدم بدء الحديث مع الآخرين .
٥٢	في أحيان كثيرة أفقد القدرة على التفكير .
٥٣	كثيراً ما أغضب بسرعة من الآخرين .
٥٤	غالباً ما أشعر بالإرهاك والتعب والتوتر .
٥٥	أحياناً يراودني تفكير بأنني لا أصلح لأي شيء .
٥٦	عندما أفتل فأنتي أستطيع تخطي الفشل بسهولة .

١٧	بعض الأخطاء التي ارتكبتها .
١٨	اخجل من الدخول بمفردي في غرفة يجلس فيها بعض الناس وهم يتحدثون .
١٩	معدتي حساسة (أشعر أحياناً بألم أو ضغط أو انتفاخ في معدتي)
٢٠	يبدو علي الاضطراب والخوف أسرع من الآخرين .
٢١	عندما أصاب أحياناً بالفشل فإن ذلك لا يثيرني .
٢٢	أفعل أشياء كثيرة أندم عليها فيما بعد .
٢٣	الشخص الذي يؤذيني أتمنى له الضرر .
٢٤	اشعر كثيراً بانتفاخ في بطني كما لو كانت مملوءة بالغازات
٢٥	عندما يغضب أحد أصدقائي من بعض الناس أدفعه إلى الانتقام منهم .
٢٦	كثيراً ما أفكر في أن الحياة لامعنا لها .
٢٧	يسعدني أن أظهر أخطاء الآخرين .
٢٨	يدور في ذهني غالباً عندما أكون وسط جماعة كبيرة أحداث مشاجرة (خناقة) ولا أستطيع مقاومة هذا التفكير .
٢٩	يبدو علي النشاط والحيوية .
٣٠	أنا من الذين يأخذون الأمور ببساطة وبدون تعقيد.
٣١	عندما يحاول البعض إهائتي فإنني أحاول أن أتجاهل ذلك .
٣٢	عندما أغضب أو أثور فإنني أحاول أن أتجاهل ذلك .
٣٣	أرتبك بسهولة عندما أكون مع أشخاص مهمين أو مع رؤسائي .
٣٤	لا أستطيع غالباً التحكم في ضيقي وغضبي .
٣٥	أحلم لعدة ليال في أشياء أعرف أنها لن تتحقق .
٣٦	يظهر علي التوتر والإرباك بسهولة عند مواجهة أحداث معينة .
٣٧	أنا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة .
٣٨	غالباً ما تدور في ذهني أفكار غير هامة تسبب لي الضيق .
٣٩	أجد صعوبات في محاولة النوم .
٤٠	أقول غالباً أشياء بدون تفكير وأندم عليها فيما بعد .
٤١	كثيراً ما يراودني التفكير في حياتي الحالية .
٤٢	أحب أن اعمل في الناس بعض المقالب غير المؤذية .