

التكامل النفسي وعلاقته بمهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ديالى

Psychological integration and its relationship to the skill of standing on hands in gymnastics among students of the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Diyala

م. د نسيمه عباس صالح¹

المديرة العامة لتربية ديالى¹

الملخص

تتبع مشكلة البحث من التغيرات السريعة التي يشهدها المجال الرياضي وبما ان الطالب محور الانطلاق لبدا هذه التغيرات لذا لا بد من التركيز على متغير التكامل النفسي الذي يدعم ويعزز العمل الرياضي بين الطلبة وللبحث هدف يتمثل بمعرفة التكامل النفسي وأداء مهارة الوقوف على اليدين ومعرفة العلاقة بين المتغيرين ، اما المنهج المستخدم حددته الظاهرة المدروسة وهو المنهج الوصفي بدراسة مسحية وعلاقاته الارتباطية وحددت عينة البحث بطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وعددها (50) طالب وطالبة ، واستخدمت الباحثة مقياس التكامل النفسي (هادي ، 2018) ، واستنتجت الباحثة بوجود علاقة ارتباط ما بين التكامل النفسي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك لدى عينة البحث .

الكلمات المفتاحية : التكامل النفسي ، مهارة الجمناستك .

Abstract

The research problem stems from the rapid changes witnessed in the sports field, and since the student is the starting point for initiating these changes, it is necessary to focus on the variable of psychological integration, which supports and enhances sports work among students. The research has a goal of knowing psychological integration, performing the handstand skill , and knowing the relationship between the two variables. The method used was determined by the phenomenon studied, which is the descriptive method through a survey study and its correlations. The research sample was determined by students from the College of Physical Education and Sports Sciences, numbering (50) male and female students, and the researcher used the psychological integration scale (Hadi, 2018). The researcher concluded

that there is a correlation between psychological integration and the skill of handstands in gymnastics among the research sample.

Keywords: psychological integration, gymnastic skill .

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

لا زالت رياضة الجمناستك تمثل سيدة الألعاب الرياضية والتي شهدت تطوراً ملحوظاً في البطولات الأولمبية والدولية اذ يتميز الأداء الحركي لممارسيها بمستوى عالي من الدقة والاتقان وصولاً بالمهارة الى مستوى الابداع والتألق مما يكسبه القدرة على تطوير قدراته البدنية والتوافقية للنهوض بواقع المهارة الرياضية وتحقيق افضل النتائج الرياضية. " تعد رياضة الجمناستك احد الأنشطة الرياضية التي لها أهميتها في المجال التنافسي الأولمبي والعالمي لتميزها بتعدد أنواعها وتباين الأجهزة والأدوات المستخدمة عند أداء مهاراتها الى جانب الابتكار والابداع في الأساليب الفنية للأداء الحركي على الأجهزة المختلفة مما يضفي عليها صفة جمالية تجذب الرياضي والمشاهد على حد سواء " . (احمد، 2016، 562-563) .

ولا يمكن تجاهل دور علم النفس الرياضي في نجاح وتطور أداء المهارات الرياضية من خلال تحديده للنواحي السلبية ومعالجتها وتعزيز النواحي الإيجابية التي تراعي حالة الطالب النفسية ولأجل التمكن من تكوين فرق رياضية مؤهلة لتحقيق أعلى المستويات الرياضية اصبح من الضروري تنمية التكامل النفسي للطالب بدنياً ونفسياً فإحساسه بان مهاراته النفسية متكاملة يكسبه الثقة بالنفس وينمي لديه شعوراً بالطمأنينة يدفعه لبذل المزيد من الجهد مما يجعله قادراً ومتمكناً من احراز النتائج الرياضية المرضية.

" ان التكامل النفسي للطالب بدنياً ونفسياً هو أساس في تكوين فريق ناجح والوصول الى افضل المستويات اذ يعد التكامل النفسي من اهم القدرات النفسية لصناعة البطل الرياضي الناجح أي يعطي المزيد من الثقة والقدرة على الأداء النفسي في افضل مستوياته وذلك من خلال شعور الطالب وتكامل جميع قدراته النفسية التي تمكنه من الوصول الى مستوى النجاح المطموح اليه" . (فهد، 2024، 2) .

ربما ينصح دور التكامل النفسي في سمو وتقدم وتطور نمو الطالب نفسياً من خلال ملامحه الإيجابية في تكامل الطالب نفسياً متمتعاً بمستوى عالي يشير الى قدرته على استعمال مجموعة من الوسائل والطرق النفسية بصورة متفاعلة ومنظمة تجعله قادراً على التغيير المطلوب للمشاركة في جميع الأنشطة الرياضية للارتقاء بالمهارة الرياضية الى المستوى المطلوب .

فرياضة الجمناستك من الرياضات الفردية والتي تنفذ بدون التماس المباشر مع الخصم لذا يقتضي نجاح أدائها المهاري انسجاماً وتكاملاً نفسياً للتمكن من اتقان المهارة لذا تتبلور أهمية البحث من خلال التعرف على التكامل النفسي ومدى تأثيره على اداء مهارة الوقوف على اليدين لدى طلبة كلية التربية الرياضية والذي يعتبر من العلامات والمؤشرات المهمة التي تميز مدى قوة وتكامل شخصية الطالب عن طريق معرفة مدى العلاقة بين التكامل النفسي ومستوى اداء مهارة الوقوف على اليدين مما يجعله قادراً على تحقيق أفضل مستوى رياضي .

2-1 مشكلة البحث

يشهد علم النفس تغيرات سريعة في فترات متعاقبة من القرون وحيثما يعد علم النفس الرياضي فرعاً من فروع علم النفس والذي يختص بدراسة المهارات النفسية التي تؤثر على أداء المهارات الرياضية التي يمارسها الطالب والذي يمثل محور الانطلاق لبداية هذه التغيرات التي يشهدها المجال الرياضي لذا لا بد من التركيز على الدور البارز لمتغير التكامل النفسي الذي هدفه خلق روح التفاني ودعم وتعزيز العمل الرياضي بين الطلبة وهي إجراءات مهمة تمكن الطالب من كيفية التعامل مع ما يواجهه من صعوبات أثناء الأداء الرياضي لذا تلخصت مشكلة البحث بالتساؤل الذي داهم ذهن الباحثة والذي تم صياغته عن طريق السؤال الآتي :

* هل التكامل النفسي له تأثير على أداء مهارة الوقوف على اليدين لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى.

ولكي تتوصل الباحثة إلى الإجابة عن هذا السؤال سوف تقوم ببعض الإجراءات لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

3-1 أهداف البحث

- 1- التعرف على التكامل النفسي لدى عينة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى.
- 2- التعرف على أداء مهارة الوقوف على اليدين لدى عينة من طلبة التربية الرياضية.
- 3- التعرف على التكامل النفسي وعلاقته بمهارة الوقوف على اليدين في الجمناستيك.

4-1 فرض البحث

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير التكامل النفسي ومهارة الوقوف على اليدين لدى العينة .

5-1 مجالات البحث

- 1- المجال البشري: عينة من طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ عددها (50) طالب وطالبة.
- 2- المجال الزمني: 2024/4/14 ولغاية 2024/4/25 .
- 3- المجال المكاني: القاعة الداخلية للجمناستيك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

6-1 تحديد متغيرات البحث

- 1- التكامل النفسي: " تحقيق التناسق والانسجام الداخلي والخارجي لمختلف أوجه الشخصية واحداث التكامل فيها" . (العبدلي، 2017، 21)
- 2- الجمناستيك: يعني ممارسة الفرد نوعاً من أنشطة الجمناز باستخدام أدوات أو أجهزة أو بدونها وفيها النشاط الفردي أو الزوجي أو الجماعي وتحت منصة القانون الدولي للجمناز بهدف التنمية الشاملة للفرد". (شحاتة وآخرون، 2002، 13)

وترى الباحثة بان التكامل النفسي يشير الى مدى استطاعة الطالب على تغيير الأنماط السلوكية وتصرفاته أثناء مواجهته للمواقف وظروف اللعب الجديدة.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

يقتضي على الباحث ان يختار منهجاً يناسب مشكلة وأهداف البحث لذا تم اعتماد الباحثة المنهج الوصفي بالدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية باعتباره افضل المناهج للظاهرة المدروسة.

2-2 مجتمع وعينة البحث

تحدد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الثانية للدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى والبالغ عددهم (150) طالب وطالبة وقد تم اختيار عينة البحث عشوائياً وبطريقة القرعة والبالغ عددها (50) طالب وطالبة ونسبة مئوية بلغت (33.33%).

3-2 وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة في البحث

- المصادر العربية والأجنبية.
- مقياس التكامل النفسي. (*)
- لجنة المحكمين. (**)
- أقلام جاف.
- اختبار الوقوف على اليدين.
- حاسبة يدوية.
- حاسبة نوع DELL.
- بساط الحركات الأرضية.

4-2 الإجراءات الميدانية للبحث

4-2-1 مقياس التكامل النفسي ومفتاح تصحيحه

لكي تتمكن الباحثة من معرفة التكامل النفسي للعينة اعتمدت على المقياس الذي اعده (هادي ، 2018 ، 54) ويتضمن المقياس (44) عبارة تتوزع على (7) مجالات وتكون الإجابة على عبارات المقياس من خلال ثلاث بدائل هي (دائماً، أحياناً ، أبداً) وللبدائل درجات هي (1-2-3) وتبلغ أعلى درجة للمقياس (132) وأقل درجة للمقياس (44) ، ويبلغ الوسط الفرضي (88) ، ولكي تتمكن الباحثة من تطبيق المقياس على عينة بحثها ، عرضت المقياس على المحكمين حيث أجريت عليه بعض التعديلات لملائمة عينة البحث ، وتم وضعه بصورته النهائية بعد تعديل فقراته .

4-2-2 الشروط السيكومترية للمقياس

1- الصدق الظاهري لمقياس التكامل النفسي: لكي تتمكن الباحثة من التعرف على ان فقرات المقياس تتميز بالصدق قامت بعرضه على عدد من المختصين في علم النفس الرياضي والاستعانة بتوجيهاتهم وملاحظاتهم التي تخص فقرات المقياس وبعدها تم جمع الاستبيانات الخاصة بالمقياس وتبين من خلالها الاتفاق على مدى صلاحية الفقرات ونسبة (100%) " فالمقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة المظاهر التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها او بالإضافة إليها " . (علاوي، 2000، 253)

2- الثبات: اعتمدت الباحثة على طريقة إعادة الاختبار للتأكد كم ثبات المقياس " وتعد الأداة ثابتة اذا أعطيت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية" . (العجيلي، 1990، 143) حيث وزعت الباحثة المقياس على عينة البحث والبالغ عددها (50) طالب وطالبة وتمت اجابته على الفقرات وقامت الباحثة بعد مرور (7) أيام من التوزيع الاولي حيث جرى توزيع المقياس للمرة الثانية للعينة نفسها حيث تم تفريغ البيانات وقد بينت المعالجات الإحصائية للبيانات المقياس بانه يتمتع بدرجة عالية من الثبات وقد بلغت (0,88) .

(*) ينظر ملحق (1) .

(**) ينظر ملحق (2) .

5-2 الأداء الفني لمهارة الوقوف على اليدين

يتم رفع الذراعين عالياً دون أحداث زاوية للكتف مع رفع ساق الارتكاز ممدودة للأمام بعدها يبدأ الجسم يميل للأمام ووضع ساق الارتكاز على الأرض ورفع الساق الثانية الممدودة للخلف والاعلى مع وضع الذراعان على الأرض باتساع الصدر ويجب ان تلحق ساق الارتكاز بالساق الثانية للوصول الى حالة الوقوف ويرفع الرأس الى الأعلى وذلك عن طريق ابعاد الذقن عن الصدر واحداث شد في المجاميع العضلية للبطن ولذلك يجب ان يكون مركز ثقل الجسم فوق نقطة الارتكاز. (النعمي، 1991، 153) .

6-2 اختبار الوقوف على اليدين

قامت الباحثة بأجراء الاختبار الخاص بمهارة الوقوف على اليدين في يوم الاحد المصادف 2024/4/14 باستخدام استمارة تحكيم صممت من قبل الباحثة بعد عرضها على مدرسي المادة (***) وكانت درجة التقييم من (10) درجات حيث تم اداء المهارة أمام المحكمين ، وبعدها يتم استخراج الوسط الحسابي للدرجتين التي حصل عليها المختبر .

7-2 التجربة الاستطلاعية

لكي تتبع الباحثة أسلوب السياق العلمي الصحيح للبحث قامت بتطبيق تجربة استطلاعية على عينة قوامها (5) من طلبة الكلية ومن خارج عينة البحث الاصلية في يوم الاحد المصادف 2024/4/21 والغرض منها الوقوف على السليبات والمعوقات التي تواجه التجربة الرئيسية.

9-2 التجربة الرئيسية

اجرت الباحثة تجربتها النهائية والتي تضمنت توزيع المقياس على عينة البحث الاصلية في يوم الخميس المصادف 2024/4/25 ، وتمت الإجابة على فقرات المقياس وتم جمع الاستمارات من العينة ولأجل إتمام عملية المعالجة الإحصائية للبيانات حيث تم تفرغها من قبل الباحثة وتحليلها .

10-2 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة في معالجتها للبيانات الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

1-3 عرض وتحليل نتائج التكامل النفسي

جدول (1)

يبين نتائج التعرف على التكامل النفسي لدى عينة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى

المتغيرات المقاييس	المدى	أقل درجة لمقياس التكامل النفسي	أعلى درجة لمقياس التكامل النفسي	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	التباين	مستوى الدلالة
التكامل النفسي	7.00	90.00	97.00	88	93.26	.310	2.19	4.80	0.000

(***) أ.د. سناريا جبار محمود ، أ.د. فردوس مجيد .

يبين الجدول (1) نتائج التعرف على التكامل النفسي لدى عينة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى حيث بلغت قيمة المدى (7.00) واقل درجة لمقياس التكامل النفسي بلغت (90.00)، اما اعلى درجة للمقياس فقد بلغت (97.00)، وبلغت قيمة الوسط الفرضي (88)، وهي اقل من قيمة الوسط الحسابي البالغة (93.26)، وبلغت قيمة الخطأ المعياري (3.10)، وبانحراف معياري بلغ (2.19)، اما قيمة التباين لمقياس التكامل النفسي فقد بلغت (4.80)، وبمستوى دلالة (0.000)، وهذا يدل على ان عينة البحث تتمتع بتكامل نفسي.

2-3 عرض وتحليل نتائج أداء مهارة الوقوف على اليدين

جدول (2)

يبين نتائج التعرف على أداء مهارة الوقوف على اليدين لدى عينة من طلبة التربية الرياضية

المتغيرات المقياس	المدى	اقل درجة لمقياس التكامل النفسى	اعلى درجة لمقياس التكامل النفسى	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	التباين	مستوى الدلالة
الوقوف على اليدين في الجمناستك	7.00	3.00	10.00	6.96	.337	1.82	3.34	0.000

يبين جدول (2) نتائج التعرف على أداء مهارة الوقوف على اليدين لدى عينة من طلبة التربية الرياضية فقد بلغت قيمة المدى لمهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك (7.00) وبلغت اقل درجة للمهارة (3.00)، و اعلى درجة بلغت (10.00)، اما الوسط الحسابي فقد بلغ (6.96) وبلغت قيمة الخطأ المعياري (2.37). اما الانحراف المعياري فقد بلغ (1.82) وبلغت قيمة التباين لمهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك (3.34) وبمستوى دلالة بلغ (0.000) وهذا يدل على ان عينة البحث تتمتع بأداء مهارة الوقوف على اليدين لدى عينة من طلبة التربية الرياضية.

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التكامل النفسي وعلاقته بمهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك

جدول (3)

يبين نتائج التعرف على التكامل النفسي وعلاقته بمهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك

المتغيرات المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
التكامل النفسي	93.26	2.19	2.17	1.96	0.000
الوقوف على اليدين في الجمناستك	6.96	1.82			

يبين الجدول (3) نتائج التعرف على التكامل النفسي وعلاقته بتعلم مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك حيث بلغ الوسط الحسابي لمقياس التكامل النفسي (93.26) وبانحراف معياري بلغ (2.19)، اما الوسط الحسابي لمهارة

الوقوف على اليدين فقد بلغ (6.96) وبانحراف معياري بلغ (1.82) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.17) ، اما قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (48) فقد بلغت (1.96) وهي اقل من قيمة (ت) المحسوبة وهذا يدل على ان هناك علاقة معنوية بين مقياس التكامل النفسي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك لدى عينة البحث، وتفسر الباحثة هذه الفروق على متغيري الدراسة تعود الى منح بعض الطلبة فرص اوسع للمشاركة في الأنشطة الرياضية المتعددة فالبينة الجامعية لها دور فعال في دعم المهارة النفسية التي تساهم في إعداد شخصية الطلبة التي تتميز بالاتزان النفسي و تعزيز الثقة بالنفس وتكاملها مما يمنحهم ذلك القدرة على تكوين علاقات مع زملائهم والتفاعل معهم ايجابيا مما جعلهم اكثر تكاملا واستعداد عن باقي الطلبة على اداء المهارة الرياضية والتغلب على صعوبتها وعدم التأثر بالمتغيرات التي تحيط بهم واتفقت الباحثة مع (هارون ، ٢٠٢٣) " ان الافراد الذين يمتلكون تكاملا نفسيا عاليا لديهم ثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية وادراك المواقف وتفسيرها بشكل ايجابي والافراد الذين يتسمون بالتكامل اقل تعرضا للإحباط ويتمكنون من تلبية متطلباتهم و رغباتهم واكثر انسجاما مع الاخرين ومواجهة الحياة ولديهم القدرة على التغيير والمرونة في السلوك وتعديله عند مواجهة المواقف الجديدة والمشكلات " (هارون ، ٢٠٢٣ ، ٣٦)

تعزو الباحثة هذه الفروق على متغيري الدراسة يعود الى ما يمتلكه بعض الطلبة من تكاملا نفسيا يستدل عليه من خلال انسجامه وتكامله ذاتيا وتكيفه الايجابي مما يجعله يبدي اهتماما اكثر لتعلم المهارة الرياضية فيكون اكثر استمتعا باللعب ويخلق لديه حبا لممارسة اللعبة وهذا ما يجعلهم اكثر تكاملا من باقي الطلبة . وتتفق الباحثة في الرأي مع (كامل ، ٢٠١٧) "ان جميع الفعاليات لدى الانسان تنجم عن دوافع داخلية وان الدوافع أسباب ذاتية للفعاليات كما هي عوامل لها وتعد جميع العوامل التي تسبب فعالية أو سلوكا فالطالب الذي يبذل جهده في درس التربية الرياضية للتوصل إلى انجازات عالية جهد المستطاع يمكن أن يمتلك دافعية ذاتية تجعله يسلك مثل هذا السلوك " (كامل، 2017، 59) .

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- توجد فروق معنوية على مقياس التكامل النفسي لدى عينة البحث
- 2- توجد فروق معنوية في اختبار الوقوف على اليدين لدى عينة البحث
- 3- بينت المعالجة الاحصائية للبيانات بوجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين متغير التكامل النفسي ومهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك
- 4- امتلاك بعض الطلبة المزيد من الخبرة والمعرفة حول اداء المهارة الرياضية مما جعلهم اكثر تكاملا نفسيا .

2-4 التوصيات

- 1- دعم التكامل النفسي من خلال منح الحرية الكاملة للاشتراك في المباريات الرياضية والتي هدفها جعل الطلبة اكثر انسجاما مع اقرانه مما يساهم في تطوير مهاراته الرياضية ودعم المهارات النفسية
- 2- وجب على المدرب دعم التكامل النفسي من خلال استخدام وسائل وطرق نفسيه منظمه لما لها من أثر ايجابي يسهل تنفيذ المهارة الرياضية
- 3- القيام بأجراء دراسات مشابهه للدراسة الحالية على متغير التكامل النفسي في فعاليات أخرى.

المصادر

- 1- يوسف ، احمد هادي (2017)، " قراءات موجهة في تدريب الجمباز " ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .
- 2- العبدلي ، ابن مقصد (2017) ، " الارتقاء بالذات البشرية " ، ط1 ، دار الروائع ، بيروت.
- 3- هادي ، زهراء محمد (2018)، " الدافعية الذاتية الاكاديمية والتكامل النفسي وعلاقتها ببعض مهارات الجمناستك الفني للطلّبات " ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 4- العجيلي ، صباح حسن ، وآخرون (1990) ، " القياس والتقويم " ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
- 5- النعيمي ، عبد الستار جاسم ، وعائدة علي حسن (1991)، " الجمباز المعاصر للبنات " ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد .
- 6- الويس ، كامل طه (2017) ، " علم النفس الرياضي في الرياضة المدرسية .
- 7- فرحة ، نيران صادق (2003)، " الجمباز للبنات " ، مطبعة البراق.
- 8- علاوي، محمد حسن ، ومحمد نصر الدين رضوان (2000)، " القياس بالتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي " ، دار الفكر العربي القاهرة.
- 9- شحاتة ، محمد إبراهيم ، وآخرون (2002)، " أسس تعليم الجمباز ، دار الفكر العربي ، مصر.
- 10- هارون ، مخلص نعمة (2023)، " التكامل النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة " ، جامعة الكوفة، مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية، المجلد 7، العدد 1.

ملحق (1)
مقياس التكامل النفسي

ت	الفقرات	البدائل		
		دائما	أحيانا	أبدا
1	لدى العديد من العلاقات الاجتماعية وما زالت اطمح الى الكثير			
2	أبذل جهداً كبيراً في مساعدة زملائي وزميلاتي لأداء مهارات			
3	استطيع ان اتعامل مع جميع الناس بمختلف أعمارهم			
4	أشعر بالسعادة بوجود زملائي وزميلاتي حولي			
5	أشارك في نشاط المؤسسات الاجتماعية المختلفة			
6	أشارك زملائي وزميلاتي في أداء المهارات الحركية المختلفة			
7	أمتلك مهارات في الحياة تجعلني اشعر بالسعادة			
8	أشعر بالرضا عن مستوى تعليمي			
9	انظر دائما الى المستقبل بمنتهى الثقة			
10	يبدو علي النشاط والحيوية			
11	لا ارتبك عند تواجدي مع اشخاص مهمين			
12	أواظب على حضور دروسي في وقتها			
13	اشعر بالارتياح عند ممارسة النشاط الرياضي			
14	لا تتأثر دراستي بمشكلاتي الشخصية			
15	أخذ الأمور ببساطة ودون تعقيد			
16	اشعر بالمودة والمحبة بين اسرتي			
17	أشارك اسرتي في وجهات نظري			
18	اشعر بالفخر لأنتماني الى اسرتي			
19	أعيش مع اسرتي بأمان وسعادة			
20	اشعر باهتمام حقيقي من جانب اسرتي			
21	اساعد اسرتي في حل مشاكلهم			
22	انا شخص مهم في اسرتي			
23	أحظى بالحب والرعاية من قبل اسرتي			
24	أحترم كلام اسرتي			
25	استفاد من المادة التي تشرح بعدة طرق			
26	أشارك في اعداد المعارض العلمية والفنية والرياضية			
27	أحب زيارة المعارض العلمية والمهرجانات الرياضية			
28	لدي السرعة في تحديد المشكلات المحتملة			
29	أهتم بمتابعة الاستثمار الرياضي			
30	أعمل على تحسين برامج الإصلاح الاقتصادي الرياضي			
31	لا أخاف من المستقبل لان لدي ايمانا بالله عزه وجل			
32	ألتزم بالأداء اليومي للفرانس الدينية			
33	أستمع وأقرأ القرآن الكريم			

			ارغب بالاطلاع على الأديان السماوية الأخرى	34
			أشارك في احياء المناسبات الدينية المختلفة	35
			احب زيارة أماكن ودور العبادة	36
			اكره الغيبة واحث الابتعاد عنها	37
			اتمتع بصحة جيدة باستمرار	38
			اتناول الأطعمة بجميع فوائدها الغذائية للجسم	39
			لدي المناعة ضد العديد من الامراض	40
			استطيع ادراك أهمية الثقافة الصحية في حياتي	41
			اهتم بحفظ الأطعمة بمكان نظيف	42
			استمتع بممارسة العادات الصحية السليمة	43
			انظف اسناني قبل النوم وبعده	44