

النشاط الرياضي الموجه في المدارس وتأثيره في تقليل الصدمات النفسية

The Directed Sports Activity in Schools and Its Effect on Reducing Psychological Trauma

زيد علي هادي كاظم
المديرية العامة ل التربية بابل

Zaid Ali Hadi

zeolio@gmail.com

ملخص البحث

تعتبر الصدمات النفسية من السمات البارزة في العصر الحالي، الذي يشهد تطويراً سريعاً في جميع مجالات الحياة. فهي تعتبر جزءاً أساسياً من حياة الإنسان نظراً لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر. وازدادت هذه الصدمات انتشاراً في مختلف البيئات، بما في ذلك طلاب المدارس. تمثل الصدمة النفسية لدى طلاب المدارس في حالة نفسية تحدث عندما يواجه الشخص تجارب مفاجئة أو مؤلمة تؤثر على حالته النفسية والعاطفية.

هدفت الدراسة لمعرفة تأثير النشاط الرياضي في تقليل الصدمة النفسية لدى طلاب المدارس في المرحلة الثانوية واستخدم الباحثان المنهج التجاري ذو المجموعتين التجريبية والضابطة وتكونت عينة البحث من 50 طالب اثمرت الدراسة بأنه يوجد دور ايجابي للأنشطة الرياضية في تقليل وتحفظ الصدمة النفسية لدى الطالب مما يأثر ايجابياً في سلوكهم وانفعالهم وشخصيتهم ونمومهم الجسمي والعقلي وأوصى الباحثان بضرورة تشجيع الطلاب على المشاركة في ممارسة النشاط الرياضي للطلاب وأيضاً اعطاء حرص أكثر لدرس التربية الرياضية والاهتمام به لما له من اثر ايجابي في جميع جوانب الطالب النفسية والجسمية والعقلية .

الكلمات المفتاحية : النشاط الرياضي ، الصدمات النفسية

Abstract:

Psychological trauma has become one of the most prominent characteristics of the modern era, which is witnessing rapid development in all fields of life. It represents an essential part of human experience due to the numerous challenges individuals face today. The spread of psychological trauma has increased across various environments, including school students. Among school students, psychological trauma refers to a mental state that occurs when an individual is exposed to sudden or painful experiences that affect their psychological and emotional condition.

The study aimed to identify the impact of sports activity on reducing psychological trauma among high school students. The researchers employed the experimental method with both an experimental and a control group. The research sample consisted of 50 students. The study concluded that sports activities play a positive role in decreasing and alleviating psychological trauma among students, which positively influences their behavior, emotional responses, personality, and physical and mental development. The researchers recommended encouraging students to participate in sports activities and increasing the number of physical education classes, given their positive impact on students' psychological, physical, and mental well-being.

Keywords: Physical Activity - Psychological Trauma

١- التعريف بالبحث:

٢-١ مقدمة و أهمية البحث

تُعد الصدمة النفسية من الظواهر البارزة في المجتمع المعاصر، وهي حالة نفسية ناتجة عن التعرض لتجارب مؤلمة أو مفاجئة تؤدي إلى اضطراب في التوازن الانفعالي والعقلي والسلوكي. وتعُد الفئة الطلابية من أكثر الفئات عرضة لمثل هذه الصدمات، لما يواجهها طلبة المدارس من ضغوط دراسية واجتماعية وأسرية ويرى الخزاعي (2018) وعلاوي (2002) أن النشاط الرياضي يمثل أحد أهم العوامل التي تسهم في خفض التوتر النفسي وتعزيز التوازن الانفعالي للمرأهقين، لما يوفره من تفريغ للطاقة الانفعالية وبناء الثقة بالنفس وتعزيز التفاعل الاجتماعي. كما تشير الأدبيات النفسية الحديثة (Smith, 2019; Thompson, 2020) إلى أن ممارسة الرياضة ترفع مستوى الإنورفين والدوبامين، مما يقلل من آثار الصدمة النفسية ويعزز الشعور بالاستقرار النفسي.

ان الصدمة النفسية لدى طلاب المدارس هي حالة نفسية تحدث عندما يواجه الشخص تجارب مفاجئة أو مؤلمة تؤثر على حالته النفسية والعاطفية. بالنسبة للأطفال والشباب في المدارس، يمكن أن تكون هذه الصدمات ناتجة عن العديد من الأمور مثل التنمر، الفشل الدراسي، أو حتى الضغوط الاجتماعية.

أثبتت الدراسات أن ممارسة النشاط الرياضي لها دور كبير في التخفيف من الصدمات النفسية لدى الأطفال والمرأهقين. يمكن أن يكون للرياضة تأثير إيجابي على الصحة النفسية بسبب إفراز الجسم للهرمونات السعيدة مثل الإنورفين، وهي تساعد في تحسين المزاج والتقليل من التوتر والقلق.

بالإضافة إلى ذلك، يقدم المشاركة في الأنشطة الرياضية فرصة للتفاعل الاجتماعي وبناء الثقة بالنفس، وهو أمر مهم لطلاب المدارس الذين قد يشعرون بالعزلة أو الاضطراب الاجتماعي. الرياضة تعلم الطالب التحكم في أجسادهم وتحفزهم لتحقيق الأهداف وتعزز من إحساسهم بالإنجاز والقدرة على التغلب على التحديات.

بشكل عام، يمكن أن يلعب النشاط الرياضي دوراً كبيراً في دعم الطلاب الذين يواجهون صدمات نفسية، سواءً عن طريق تحسين الحالة النفسية أو تعزيز القدرات الاجتماعية والعاطفية لديهم.

٣-١ مشكلة البحث

تُعد الصدمات النفسية من الظواهر السلبية المنتشرة بين طلبة المدارس نتيجة التحديات المتعددة التي تواجههم داخل البيئة التعليمية وخارجها . ومع قلة الاهتمام بالجانب النفسي في الأنشطة المدرسية، أصبح من الضروري البحث في الدور الإيجابي للنشاط الرياضي الموجه في خفض حدة الصدمات النفسية بين الطلبة. من خلال ذلك يعتبر النشاط الرياضي الموجه جزءاً مهماً بالنسبة لطلبة وتلاميذ المدارس ، وله فوائد تعود على الطلبة من جراء ممارستهم للأنشطة الرياضية الموجهة لا تتوقف على الجانب البدني فقط و إنما يمتد أثراها الإيجابي إلى الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والبدنية

4-1 اهداف البحث

- 1- التعرف على مستوى الصدمات النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- 2- معرفة أثر النشاط الرياضي الموجه في خفض الصدمة النفسية.

4-2 فروض البحث

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في خفض الصدمة النفسية بعد تطبيق البرنامج الرياضي.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب الصف الرابع والخامس في ثانوية وارث الاهلية للبنين في مديرية تربية محافظة بابل للعام الدراسي 2023-2024.

1-5-2 المجال الزماني: المدة من 2024/2/20 ولغاية 2024/4/20.

1-5-3 المجال المكاني: ساحة مدرسة ثانوية وارث الاهلية للبنين .

2 منهجة البحث والإجراءات الميدانية

1-2 منهج البحث

إن اختيار المنهج الملائم لحل مشكلة أو تحقيق هدف يعد من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث ، اعتمد الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين) تجريبية وضابطة (لملاءمتها لطبيعة البحث وأهدافه في قياس أثر النشاط الرياضي الموجه على الصدمة النفسية.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تحدد مجتمع البحث بطلاب ثانوية وارث الاهلية للبنين للصف الرابع والخامس للعام (2023-2024) والبالغ عددهم (50) طالب ، وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية مكونة من (25) طالب يمارسون النشاط الرياضي باستمرار و مجموعة ضابطة مكونة (25) طالب لا يمارسون النشاط الرياضي ويوضح من الجدول (1) عدم وجود فروق دالة احصائية بين متغيرات العمر وعدد سنوات الممارسة ومستوى المشاركة ومستوى الدراسة وللعبة مما يشير الى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجربيه .

الجدول (1) دالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من العمر وعدد سنوات الممارسة ومستوى المشاركة ونوع اللعبة والمستوى الدراسي

الدلالة الاحصائية	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
غير دال	0.680	2.25	19.25	2.08	19.4	العمر
غير دال	0.825	1.55	4.25	1.25	4.34	عدد سنوات الممارسة
غير دال	0.836	1.46	8.30	1.50	8.44	مستوى المشاركة
غير دال	0.990	1.08	5.45	1.15	5.35	نوع اللعبة
غير دال	0.896	1.96	4.90	2.06	4.70	المستوى الدراسي

قيمة (ت) الجدولية (1.974) عند مستوى (0.05)

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- مقياس الصدمة النفسية .
- أقلام ووراق .
- كرات قدم عدد (2) .
- سلة عدد (2) .
- طائرة (2) .
- كرة يد عدد (2) .

• شاخص عدد (10) .

• كرات صغيرة ملونة (20) .

• حبل طوله (12) متر .

• حاسبة محمولة نوع ايسر .

• ساعة الكترونية .

• صافرة .

4-2 إجراءات البحث الميدانية

4-2-1 إجراءات اعداد مقياس الصدمة النفسية

استخدم الباحث مقياس الصدمة النفسية العام (لجمل الليل 1994 م) ويكون المقياس من اربع ابعاد رئيسية تدخل في اطارها الاعراض العامة للصدمة النفسية وهي :

1- بعد الانفعالي : وهو ما يعبر عنه سلوك او حالة نفسية كالضيق او الخوف او القلق ويشتمل على العبارات التالية : 1 , 5 , 9 , 15 , 18 , 24 , 31 , 29 , 41 , 43 , 46 , 47 , 49 , 53 , 55 , 56

2- بعد العقلي : وهو ما يعبر عنه من سلوك او حالة نفسية مثل اضطراب التفكير ويشتمل على العبارات التالية : 2 , 6 , 10 , 13 , 16 , 19 , 22 , 25

3- بعد الجسمي : وهو ما يحدث لجسم الفرد من قلق كضربات القلب او كسر او ضربة في جزء من اجزاء جسم الفرد او تصبب العرق ويشتمل على العبارات التالية : 3 , 7 , 11 , 14 , 17 , 20 , 23 , 27 , 32

42 , 40 , 35 , 33 , 54 , 52 , 50 , 48 , 45 , 44

4- بعد السلوكى : وهو مجموعة من التصرفات التي تبدوا على الفرد كالسلوك المضطرب او الارتباط او التباطؤ في العمل ويشتمل على العبارات التالية : 4 , 8 , 12 , 21 , 26 , 28 , 30 , 34 , 36 , 38 , 37

وقد تم الاختبار باستخدام طريقة ليكرت (دائماً , غالباً , احياناً , نادراً , ابداً) والمقياس يتمتع بمعاملات ثبات وصدق عالية وتم استخدامه في بيئة الدراسة .

4-2-2 التجربة الاستطلاعية

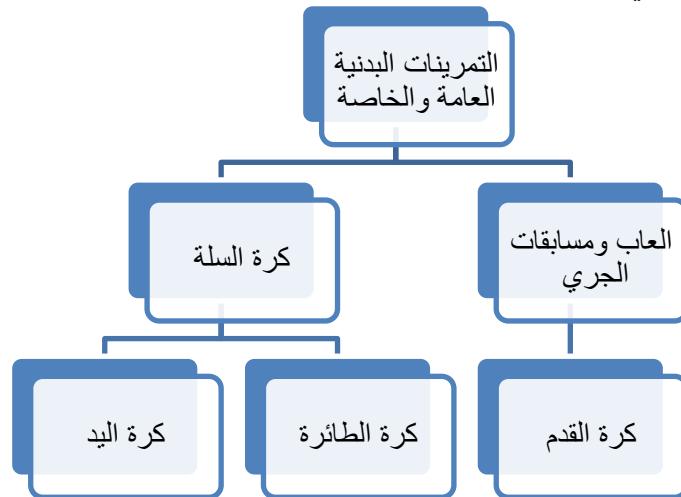
تم إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 17/2/2024 ، للتأكد من صلاحية الأدوات بعدها تُنفذ البرنامج التدريسي لمدة شهرين بواقع حصتين أسبوعياً، تلي ذلك تطبيق الاختبار البعدى.

4-3 الاختبار القبلي

تم اجراء عملية الاختبار القبلي لمجموعتي البحث وذلك بتطبيق مقياس الصدمة النفسي لطلاب الدراسة الثانوية خلال الاسبوع الثاني من بدأ البرنامج التدريبي .

4-4 البرنامج التدريبي لعينة البحث

اذ احتوى البرنامج العملي لعينة البحث على الانشطة الرياضية التالية :



بدأ البرنامج التدريبي في 20/2/2024 لمنتهى 20/4/2024 بواقع مرتين في الاسبوع ويتراوح زمن الوحدة التدريبية 45 دقيقة شملت الاتي :

الجزء الختامي	الجزء الرئيسي	الجزء التحضيري (الاحماء)
<ul style="list-style-type: none"> • لعبة ترويحية • تمرينات • الاسترخاء 	<ul style="list-style-type: none"> • الاعداد البدني • المهارات • الحركية الخاصة • لكل لعبة 	<ul style="list-style-type: none"> • التمرينات • والألعاب • المسابقات • والجري

4-5 الاختبار البعدى

تم اجراء الاختبار البعدي في الاسبوع الاخير من فترة تطبيق البرنامج التدريسي للعام الدراسي 2023-2024 .

2-5 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيقة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاستخراج الآتي:

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الخطأ المعياري
- 3- الانحراف المعياري
- 4- معامل الارتباط البسيط بيرسون
- 5- قانون (κ^2)
- 6- الاختبار الثنائي لعينتين مترابطتين
- 7- معادلة سبيرمان براون

1-4 عرض ومناقشة نتائج الصدمة النفسية

في ما يخص التعرف على الصدمة النفسية او ظاهرة الصدمة النفسية فقد اتضح من النتائج ان الصدمة النفسية توجد الى عينة البحث وايضا يوجد اختلاف في طبيعة الصدمة النفسية بين افراد العينة من نسبتها وشدة، حيث اظهرت الدراسة نتائج انخفاض مستوى الصدمة النفسية عند الطلاب الذين مارسوا الانشطة الرياضية عنه لدى الطلاب الي لم يمارسوا الانشطة الرياضية وذلك بعد انتهاء البرنامج التدريسي الرياضي ، وهذا يدل على اهمية الانشطة الرياضية المختلفة ودورها الايجابي في التخفيف او خفض حالة الصدمة النفسية بين طلاب الثانوية وخلق شخصية متزنة من جميع النواحي البدنية والصحية والنفسية .

اجرى الباحثان اختبار (t) لمعرفة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي ، وذلك للتأكد من تكافؤ بين المجموعتين اذ يتضح في الجدول (2) ادناه انه لا يوجد فرق دالة احصائيا بين المجموعتين في القياس القبلي بين طلاب الثانوية :

الجدول (2) دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي لحالة الصدمة النفسية

بين الطلب

الدلالـة الاحصـائية	اخـبارـت	المجموعـة الضـابـطـة		المجموعـة التجـريـبيـة		الاـبعـاد
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	1.50	5.30	24.25	5.08	25.22	البعد الانفعالي
غير معنوي	1.20	6.40	21.25	6.20	20.34	البعد العقلي
غير معنوي	1.60	6.55	22.66	6.30	22.44	البعد الجسمي
غير معنوي	1.35	5.08	20.62	5.32	21.35	البعد السلوكـي

قيمة (ت) الجدولية (1.974) عند مستوى (0.05)

ايضا اجرى الباحث اختبار (ت) لمعرفة دلالات الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ويتبين من الجدول (2) ادنـاه ان قيمة (ت) المحسوبة تؤكـد على وجود فروق معنوية احصـائيـة عند مستوى 0.05 بين الـطلـابـ المـمارـسـينـ لـالـنشـاطـ الـرـياـضـيـ وـالـطـلـابـ الـذـينـ لمـ يـشـارـكـواـ فيـ النـشـاطـ الـرـياـضـيـ ولـصالـحـ المـجمـوعـةـ التجـريـبيـةـ .

وبالتالي تؤكـد النـتـائـجـ عـلـىـ ضـرـورـةـ مـارـسـةـ النـشـاطـ الـرـياـضـيـ وـبـصـورـةـ تـنـصـفـ بـالـاسـتـمـارـارـيـةـ ماـ يـسـاعـدـ فـيـ خـفـضـ حـالـةـ الصـدـمـةـ النـفـسـيـةـ لـدـىـ الـطـلـابـ الـذـينـ يـشـرـكـونـ فـيـ برـامـجـ الـاـنـشـطـةـ الـرـياـضـيـةـ الـمـخـلـفـةـ ،ـ منـ خـالـلـ تشـجـيعـ الـطـلـابـ عـلـىـ مـارـسـةـ الـاـنـشـطـةـ الـرـياـضـيـةـ فـيـ اوـقـاتـ فـرـاغـهـمـ لـخـلـقـ حـيـاةـ مـتـزـنةـ مـنـ خـالـلـ التـخلـصـ مـنـ المشـاـكـلـ الـاجـتمـاعـيـةـ وـالـنـفـسـيـةـ وـالـسـلـوكـيـةـ .

الجدول (3) معنوية الفروق بين المـتوـسـطـاتـ الـحـاسـبـيـةـ بـيـنـ المـجمـوعـتـيـنـ التجـريـبيـةـ وـالـضـابـطـةـ فـيـ الاـخـبارـ البعـديـ لـحـالـةـ الصـدـمـةـ النـفـسـيـةـ بـأـبعـادـهـا

اخـبارـت	المجموعـة الضـابـطـة		المجموعـة التجـريـبيـة		الاـبعـاد
	ع	س	ع	س	
3.50	6.30	19.25	4.08	21.22	البعد الانفعالي
2.20	3.40	18.25	3.28	22.34	البعد العقلي
4.60	4.55	18.66	4.30	21.44	البعد الجسمي
3.35	4.08	14.62	3.32	19.35	البعد السلوكـيـ

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)

كما قد اجري اختبار (3) ابضا بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمعرفة مستوى الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ويتبين من الجدول (4) زيادة الفرق بين متوسط المجموعتين التجريبية والضابطة وفي جميع حالة ابعاد الصدمة النفسية وهي فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية .

الجدول (4) يوضح الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

مستوى الدلالة	قيمة t	الفرق	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		البعد
			ع	س	ع	س	
معنوي	5.90	5.60	6.30	40.25	5.14	45.22	البعد الانفعالي
معنوي	3.35	4.20	5.40	38.25	4.70	42.34	البعد العقلي
معنوي	4.55	4.60	5.55	40.66	4.30	44.44	البعد الجسمى
معنوي	2.79	2.35	6.08	37.62	5.36	40.35	البعد السلوكي

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدى، مما يدل على فاعلية النشاط الرياضي الموجه في خفض الصدمة النفسية لدى الطلبة . كما تبين أن الأنشطة الرياضية تسهم في تعزيز التكيف النفسي والاجتماعي وتنمية الثقة بالنفس.

وتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من علاوي (2002) وعبد الأمير (2019) من أن الأنشطة الرياضية تسهم في تحقيق النمو النفسي والاجتماعي المتوازن لدى المراهقين.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1- ان حالة الصدمة النفسية موجودة بين طلاب المدرسة وذلك نتيجة عدم ممارسة الأنشطة الرياضية بالصورة المستمرة مما يعكس سلبا على حالة الطلاب الانفعالية والجسمية والسلوكية

2- تقل وتتحفظ الصدمة النفسية لدى الممارسين من الطلاب للأنشطة الرياضية

3- تساهم الأنشطة الرياضية بدور ايجابي وفعال في خفض حالة الصدمة النفسية بين طلاب المدارس

4-2 التوصيات:

1- الاهتمام ببرامج الأنشطة الرياضية المدرسية لما لها اثر ايجابي على جميع الجوانب الجسمية والانفعالية والسلوكية والعقلية .

2- تشجيع الطالب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة لما لها إيجابي وفعال في خفض حالة الصدمة النفسية بين طلاب المدارس .

3- زيادة عدد الحصص الخاصة بدرس التربية الرياضية لاتاحة الوقت الكافي لممارسة الأنشطة الرياضية لجميع الطلاب الذين لا تكفيهم الحصص المخصصة لهم .

المصادر:

- حسن شحاته وزينب النجار : " معجم المصطلحات التربوية والنفسية " ، كلية التربية ، دار المصرية اللبنانية ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، 2003.
- حوراء عباس : اتساق الذات وعلاقته بالخجل لدى طلبة كليات التربية في جامعات الفرات الأوسط ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية ، 2009.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987.
- شوقي يوسف بهنام : الآليات الدافعية وعلاقتها بقوة الأنما ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، 2001.
- Gale , R. : Who are you ? The psychology of being yourself , Prentic-Hall , Inc., New Jersey , Englewood Cliffs .1974 .



الملاحق

استبيان عينة البحث بشان مقياس اتساق الذات

عزيزي الطالب ...

تحية طيبة

بين يديك مجموعة من الفقرات ، يرجو الباحثان منك الإجابة على كل فقرة وذلك بوضع إشارة (✓) أمام البديل الذي يعبر بصدق وأمانة عن رأيك ، وكما هو موضح في المثال أدناه ، علمًا أنها موضوعة لأغراض البحث العلمي فقط .

مع الشكر والتقدير

طريقة الإجابة :

الفقرة	ت
في كثير من الأحيان لا أعرف حقيقة تفكيري.	1

ت	الفرات	ادرا	نادرًا	احياناً	غالباً	دائماً
1	أنا واع للطريقة التي أتعامل بها مع الزميل .					
2	أنا شخص لا يتأمل في ذاته .					
3	أشعر بالخجل والتrepid عندما يواجهني بعض موقف .					
4	أعتني بمشاعري الداخلية .					
5	لي القراءة على أدرك دوافعى الداخلية .					
6	أنا واع للطريقة التي أفكر بها لحل مشكلاتي التدريبية .					
7	أشاهد سلوك الطلاب في المواقف الاجتماعية لأستدل على ما ينبغي علي القيام به					
8	يختلف سلوكى بأختلاف المواقف والأشخاص .					
9	لكي يتقبلنى الآخرون وأكون محبوب " منهم فاني أميل الى أن أكون كما يتوقعه الآخرين منى .					
10	أبدى رأى بصراحة تامة وان مخالفًا لأراء الطلاب .					
11	أحاول أن انتبه إلى ردود فعل الآخرين اتجاه سلوكى لكي أكون منسجم معهم .					
12	أحاول أن أجعل من نفسي الشخص المناسب في الموقف المناسب أثناء المنافسة والتدريب					
13	لدي القدرة على مسابحة أراء الآخرين أثناء التدريب .					
14	استطيع تحمل مسؤولية أخطائي أثناء الدرس .					
15	أفي بالتزاماتي ووعدي لاهلى وزملائى .					
16	استطيع مواجهة كل المشكلات التي تعترضنى أثناء المنافسة والتدريب .					
17	يكون سلوكى وفق القيم والمعايير التي احملها وابتغيها .					
18	أشعر أن تصرفاتي متسمة مع ما أحمله من أفكار .					
19	أعي أخطاء عملي داخل الدرس الرياضي فأتجنبها باستمرار .					
20	أغير سلوكى حسب ما يتطلبه الموقف الرياضي مني أثناء المنافسة والتدريب .					
21	أتفق بإمكاناتي وقدراتي على تحقيق ما أصبو إليه في المستقبل .					
22	أحب أن أكون مستقلًا عن الطلاب في اتخاذ قراراتي .					
23	أعبر عن رأى بصراحة أمام المدرب والإداريين .					
24	أشعر بعدم الرضا عن نفسي أثناء التدريب والمنافسة .					
25	ليس لدي شك في كفاءتي الشخصية وقابلية الرياضية .					
26	كثيراً ما يصفني المدرس بأنه مستقل ذاتياً .					
27	أبحث باستمرار عن الخبرات التي تعطى لحياتي اعتبار "جديداً" .					
28	أتفقد النقد لأنه لا يهدد أحترامي لذاتي .					
29	يتناولني الخوف أزاء المنافسات الصعبة .					
30	أدفع عن وجهة نظرى إذا عارضها المدرس .					
31	أشعر أنى لا أستطيع التغلب على مشاكلى داخل المدرسة .					
32	أتصرف بحسب ما يتطلبه الموقف مني أثناء التدريب والمنافسة .					
33	أدرك نقاط القوة والضعف في شخصيتي طالب .					
34	يسهل على التعبير عن مشاعري أمام المدرس والطلاب .					
35	أتفق بالقرارات التي اتخذها من دون تدخل المدرس والطلاب .					
36	أجد من المتعة الحصول على الإثارة والمتعة في مهاراتي الرياضية .					
37	أقطعلى تحقيق التقدم مستوى الرياضي .					
38	أؤمن بالأفكار والأراء السائدة داخل النادي الرياضي					
39	أنه لشيء ممنوع بالنسبة لي أن أتعلم شيئاً ما عن نفسي .					
40	أشعر أنى مسؤول عن الإيفاء بحاجات بعض اللاعبين .					
41	أغلب حياتي ضاعت بعمل أشياء لا معنى لها .					
42	في كثير من الأحيان لا أعرف حقيقة تفكيري واتجاهاتي .					
43	أغترض على تصرفات بعض الطلاب المخلة بأنظمة الدرس .					
44	أجد هناك صعوبة أمام قدراتي كرياضي .					
45	أشعر أنى متوازن ذاتياً خلال المواقف الرياضية المختلفة.					