

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 لتربية بابل

Zaid Ali Hadi

zeolio@gmail.com

ملخص البحث

تعتبر الصدمات النفسية من السمات البارزة في العصر الحالي، الذي يشهد تطوراً 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. تتمثل 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 التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة وتكونت عينة البحث من 50 طالب اثمرت الدراسة بأنه يوجد دور ايجابي للأنشطة الرياضية في تقليل وتخفيف الصدمة النفسية لدى الطلاب مما يؤثر ايجابيا في سلوكهم وانفعالهم وشخصيتهم ونموهم الجسمي والعقلي واوصى الباحثان بضرورة تشجيع الطلاب على المشاركة في ممارسة النشاط الرياضي للطلاب وايضا اعطاء حصص اكثر لدرس التربية الرياضية والاهتمام به لما له من اثر ايجابي في جميع جوانب الطلاب 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

1- التعريف بالبحث:

2-1 مقدمة وأهمية البحث

تُعدّ 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. وتُعدّ 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 للمراهقين، 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 الإندورفين والدوبامين، مما يقلل من آثار الصدمة النفسية ويعزز الشعور بالاستقرار النفسي.

إن 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 والمراهقين. يمكن أن يكون للرياضة تأثير إيجابي على الصحة النفسية بسبب إفراز الجسم للهرمونات السعيدة مثل الإندورفين، 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 الطلاب التحكم في أجسادهم وتحفزهم لتحقيق الأهداف وتعزز من إحساسهم بالإنجاز والقدرة على التغلب على التحديات. بشكل عام، يمكن أن يلعب النشاط الرياضي دورًا كبيرًا في دعم الطلاب الذين يواجهون صدمات نفسية، سواء عن طريق تحسين الحالة النفسية أو تعزيز القدرات الاجتماعية والعاطفية لديهم.

3-1 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 أثرها الإيجابي إلى الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والبدنية

4-1 أهداف البحث

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

1-4-1 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.
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2024/2/20 ولغاية 2024/4/20.
- 3-5-1 المجال المكاني: ساحة مدرسة ثانوية وارث الاهلية للبنين .

2 منهجية البحث والاجراءات 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 (لملاءمته 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 ومجموعة ضابطة مكونة (25) طالب لا يمارسون النشاط الرياضي ويتضح من الجدول (1) عدم وجود فروق دالة احصائية بين متغيرات العمر وعدد سنوات الممارسة ومستوى المشاركة ومستوى الدراسة واللعب مما يشير الى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية .

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

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

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

3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث

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

- شاخص عدد (10) .
- كرات صغيرة ملونه (20) .
- حبل طوله (12) متر .
- حاسبة محمولة نوع ايسر .
- ساعة الكترونية .
- صافرة

4-2 إجراءات البحث الميدانية

1-4-2 إجراءات اعداد مقياس الصدمة النفسية

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

1- البعد الانفعالي : وهو ما يعبر عنه سلوك او حالة نفسية كالضيق او الخوف او القلق ويشتمل على العبارات التالية : 1 , 5 , 9 , 15 , 18 , 24 , 29 , 31 , 39 , 41 , 43 , 46 , 47 , 49 , 53 , 55 , 56

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

3- البعد الجسدي : وهو ما يحدث لجسم الفرد من قلق كضربات القلب او كسر او ضربة في جزء من اجزاء جسم الفرد او تصيب 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- البعد السلوكي : 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 , ابدأ) والمقياس يتمتع بمعاملات ثبات وصدق عالية وتم استخدامه في بيئة الدراسة .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية

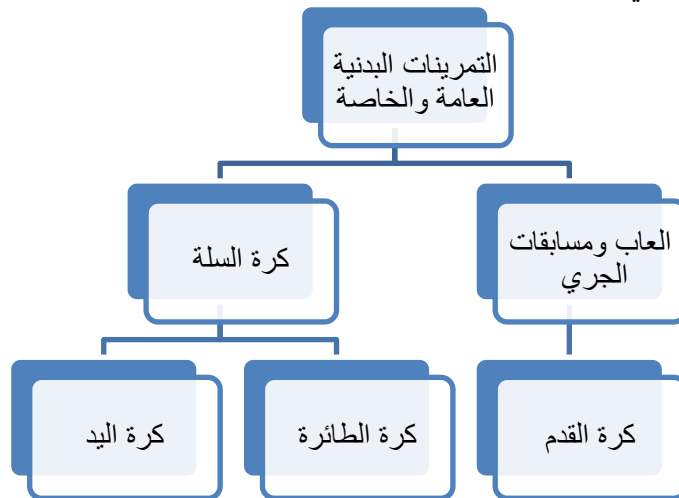
تم إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2024/2/17 ، للتأكد من صلاحية الأدوات بعدها نُفذ البرنامج التدريبي لمدة شهرين بواقع حصتين أسبوعياً، تلي ذلك تطبيق الاختبار البعدي.

3-4-2 الاختبار القبلي

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

4-4-2 البرنامج التدريبي لعينة البحث

اذ احتوى البرنامج العملي لعينة البحث على الانشطة الرياضية التالية :



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

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

5-4-3 الاختبار البعدي

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

5-2 الوسائل الإحصائية

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

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الخطأ المعياري
- 3- الانحراف المعياري
- 4- معامل الارتباط البسيط بيرسون
- 5- قانون (كا²)
- 6- الاختبار التائي 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 وشدتها , 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 التدريبي 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 (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي , وذلك للتأكد من تكافئ بين المجموعتين اذ يتضح في الجدول (2) ادناه انه لا يوجد فروق 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 الطلاب

الابعاد	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		اختبار ت	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع		
البعد الانفعالي	25.22	5.08	24.25	5.30	1.50	غير معنوي
البعد العقلي	20.34	6.20	21.25	6.40	1.20	غير معنوي
البعد الجسدي	22.44	6.30	22.66	6.55	1.60	غير معنوي
البعد السلوكي	21.35	5.32	20.62	5.08	1.35	غير معنوي

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

ايضا اجرى الباحث اختبار (ت) لمعرفة دلالات الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ويتضح من الجدول (2) ادناه ان قيمة (ت) المحسوبة تؤكد على وجود فروق معنوية احصائية عند مستوى 0.05 بين الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي والطلاب الذين لم يشاركوا في النشاط الرياضي ولصالح المجموعة التجريبية .

وبالتالي تؤكد النتائج على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي وبصورة تتصف بالاستمرارية مما يساعد في خفض حالة الصدمة النفسية لدى الطلاب الذين يشتركون في برامج الانشطة الرياضية المختلفة , من خلال تشجيع الطلاب على ممارسة الانشطة الرياضية في اوقات فراغهم لخلق حياة متزنة من خلال التخلص من المشاكل الاجتماعية والنفسية والسلوكية .

الجدول (3) معنوية الفروق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لحالة الصدمة النفسية بأبعادها

الابعاد	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		اختبار ت
	س	ع	س	ع	
البعد الانفعالي	21.22	4.08	19.25	6.30	3.50
البعد العقلي	22.34	3.28	18.25	3.40	2.20
البعد الجسدي	21.44	4.30	18.66	4.55	4.60
البعد السلوكي	19.35	3.32	14.62	4.08	3.35

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 , ويتضح 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 .

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

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، 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.

وتتفق 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 ينعكس سلبا على حالة الطلاب الانفعالية والجسمية والسلوكية

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

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

2-4 التوصيات:

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

- 2- تشجيع الطلاب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة لما لها ايجابي وفعال في خفض حالة الصدمة النفسية بين طلاب المدارس .
- 3- زيادة عدد الحصص الخاصة بدرس التربية الرياضية لإتاحة الوقت الكافي لممارسة الأنشطة الرياضية لجميع الطلاب الذين لا تكفيهم الحصص المخصصة لهم .

المصادر:

- حسن شحاتة وزينب النجار : " معجم المصطلحات التربوية والنفسية " ، كلية التربية ، دار المصرية اللبنانية ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، 2003.
- حوراء عباس : اتساق الذات وعلاقته بالخلل 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 الدفاعية وعلاقتها بقوة الأنا ، 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 بشأن 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 ، علماً أنها موضوعة لأغراض البحث العلمي فقط .

مع الشكر والتقدير

طريقة الإجابة :

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	في كثير من الأحيان لا أعرف حقيقة تفكيري.				✓	

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أنا واعي للطريقة التي أتعامل بها مع زميلي .					
2	أنا شخص لا يتأمل في ذاته .					
3	أشعر بالخجل والتردد عندما يواجهني بعض موقف .					
4	أعتني بمشاعري الداخلية .					
5	لي القدرة على أدراك دوافعي الداخلية .					
6	أنا واعي للطريقة التي أفكر بها لحل مشكلاتي التدريبية .					
7	أشاهد سلوك الطلاب في المواقف الاجتماعية لأستدل على ما ينبغي علي القيام به					
8	يختلف سلوكي باختلاف المواقف والأشخاص .					
9	لكي يتقبلني الآخرون وأكون محبوباً منهم فأني أميل إلى أن أكون كما يتوقعه الآخرون مني .					
10	أبدي رأيي بصراحة تامة وإن مخالفاً لأراء الطلاب.					
11	أحاول أن أنتبه إلى ردود فعل الآخرين اتجاه سلوكي لكي أكون منسجم معهم .					
12	أحاول أن أجعل من نفسي الشخص المناسب في الموقف المناسب أثناء المنافسة والتدريب					
13	لدي القدرة على مسايرة آراء الآخرين أثناء التدريب .					
14	أستطيع تحمل مسؤولية أخطائي أثناء الدرس .					
15	أفي بالتزاماتي ووعودي لاهلي وزملائي .					
16	أستطيع مواجهة كل المشكلات التي تعترضني أثناء المنافسة والتدريب .					
17	يكون سلوكي وفق القيم والمعايير التي أحملها وأبتغيها .					
18	أشعر أن تصرفاتي متسقة مع ما أحمله من أفكار.					
19	أعي أخطاء عملي داخل الدرس الرياضي فأتجنبها باستمرار .					
20	أغير سلوكي حسب ما يتطلبه الموقف الرياضي مني أثناء المنافسة والتدريب .					
21	أثق بإمكاناتي وقدراتي على تحقيق ما أصبو إليه في المستقبل .					
22	أحب أن أكون مستقلاً عن الطلاب في اتخاذ قراراتي .					
23	أعبر عن رأيي بصراحة أمام المدرب والإداريين .					
24	أشعر بعدم الرضا عن نفسي أثناء التدريب والمنافسة .					
25	ليس لدي شك في كفاءتي الشخصية وقابليتي الرياضية .					
26	كثيراً ما يصفني المدرس بأنه مستقل ذاتياً .					
27	أبحث باستمرار عن الخبرات التي تعطي لحياتي اعتباراً "جديداً" .					
28	أقبل النقد لأنه لا يهدد احترامي لذاتي .					
29	ينتابني الخوف أزاء المنافسات الصعبة .					
30	أدافع عن وجهة نظري إذا عارضها المدرس .					
31	أشعر أنني لا أستطيع التغلب على مشاكل داخل المدرسة .					
32	أتصرف بحسب ما يتطلبه الموقف مني أثناء التدريب والمنافسة .					
33	أدرك نقاط القوة والضعف في شخصيتي طالب .					
34	يسهل علي التعبير عن مشاعري أمام المدرس والطلاب .					
35	أثق بالقرارات التي أتخذها من دون تدخل المدرس والطلاب .					
36	أجد من الصعوبة الحصول على الإثارة والمتعة في مهارتي الرياضية .					
37	أطلع إلى تحقيق التقدم مستواي الرياضي .					
38	أؤمن بالأفكار والآراء السائدة داخل النادي الرياضي					
39	أنه لشيء ممتع بالنسبة لي أن أتعلم شيئاً ما عن نفسي .					
40	أشعر أنني 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	أعترض على تصرفات بعض الطلاب المخلة بأنظمة الدرس .					
44	أجد هناك صعوبة أمام قدراتي كرياضي .					
45	أشعر أنني متوازن ذاتياً خلال المواقف الرياضية المختلفة.					