

التوافق النفسي والانفعالي وعلاقته بدقة بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة
أ.م.د. نداء ياسر فرهود/العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.م. حسين حمزة جواد/العراق. مديرية تربية بابل

nidaa.yasir@gmail.com

هدف البحث إلى:

١- التعرف على مستوى التوافق النفسي والانفعالي لدى طلبة المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢- التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي والانفعالي ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
أما منهج البحث الذي استخدمه الباحثان هو المنهج الوصفي لملاءمته مشكلة وأهداف البحث. واشتملت عينة البحث على (٢٢) طالباً من طلاب المرحلة الثالثة -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨ ، واختيرت بالطريقة العشوائية.
وتوصل الباحثان إلى الاستنتاجات ومنها التالية:

- ١- ان مستوى العينة في المهارات الأساسية الثلاث هو متوسط.
 - ٢- ان مستوى التوافق النفسي الشخصي الانفعالي الرياضي كان بمستوى جيد لعينة البحث.
 - ٣- ان أي تحسن بمستوى التوافق النفسي الشخصي الانفعالي الرياضي يؤدي الى تطور المستوى المهاري او العكس.
- ومن التوصيات التي اوصى بها الباحثان :

- ١- الاهتمام بناحية الجانب النفسي في الوحدات التعليمية وايجاد الوسائل لتطوير هذه الصفات.
 - ٢- العمل على تطوير مستوى البرامج التعليمية بطرق واساليب مختلفة، للحصول على تقييم افضل من ذلك.
- الكلمات المفتاحية: التوافق النفسي والانفعالي ، المهارات الأساسية ، الكرة الطائرة

Psychological and emotional compatibility and its relationship to some of the basic skills of volleyball

Assistant Prof. Dr.Yasser Farhood / Iraq. Baghdad University. College of Physical Education
and Sports Science

Assistant.Lect. Hussein Hamza Jawad / Iraq. Babylon Education Directorate
nidaa.yasir@gmail.com

Abstract

The research aims to

1. Identify the level of psychological and emotional compatibility among students of the third stage, College of Physical Education and Sports Science.
2. Identify the relationship between psychological and emotional compatibility and the accuracy of performing some basic skills in volleyball.

The research methodology used by the two researchers is the descriptive approach for its suitability of the research problem and objectives . The research sample included (22) students from the third stage students - College of Physical Education and Sports Science - University of Baghdad for the academic year 2017-2018, and was chosen randomly. The researchers concluded that:

1. The sample level in the three basic skills is average .
2. The level of personal, psychological and emotional sports compatibility was good for the research sample.
3. Any improvement in the level of personal, psychological and emotional sports compatibility leads to the development of the skill level or vice versa. The researchers recommended
 1. Paying attention to the psychological aspect of educational units and finding the means to develop these characteristics.
 2. Working to develop the level of educational programs in different ways and methods in order to obtain a better evaluation than that.

Key words: psychological and emotional compatibility, basic skills, volleyball

شهدت الحركة الرياضية تطور سريع وفعال في السنوات الماضية وفي جميع الألعاب الرياضية ومنها الكرة الطائرة التي حظيت بتطور كبير في قواعد اللعبة من الجوانب الخططية وارتقاء مستوى أداء اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا وتعتمد الكرة الطائرة على القدرات العقلية والنفسية بنفس القدر الذي تعتمد عليه من القدرات البدنية والمهارية وتمتاز اللعبة بأن مهاراتها تكمل أحدهما الأخرى وتنفيذ هذا المهارات يتم بسرعة فائقة تتناسب مع صغر ملعب الكرة الطائرة الذي يعد اصغر ملعب في الألعاب الفرقية. لذا أصبح الاعداد النفسي عملية ضرورية وملحة لما له من تأثير في الأداء المهاري للعبة لكي يستطيع ضبط انفعالاته والسيطرة عليها ومن الأمور المهمة هو التوافق النفسي والانفعالي لدى لاعبي الكرة الطائرة.

وان التوافق النفسي واحد من المفاهيم النفسية المهمة لدى الرياضيين والذي لم تعط له أهمية كبرى في التعلم وفق سياق المفاهيم السليمة في العراق بالرغم من دوره المهم والفاعل في التقليل من حدوث التأثيرات السلبية النفسية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي نتيجة ضغوط التدريب والمنافسات والنتائج السلبية التي يحصلون عليها .

من هنا تبرز أهمية البحث بدارسة متغير (التوافق النفسي والانفعالي) باعتباره من العوامل المؤثرة على طبيعة الاداء والتكيف وتحقيق الاهداف منسجماً مع واقع المجتمع الذي يعيشه وكذلك أهمية ادراك الفرد لنفسه ذاته والقدرة على معرفة قدرات وامكانيات الفرد نفسه تفاعل مع الجوانب المختلفة البدنية والمهارية والمعرفية انسجاماً مع سلوك الفرد ونشاطه ومستوى ادائه.

وتختلف لعبة الكرة الطائرة عن بقية الألعاب بأن الخطأ الذي يرتكبه احد أعضاء الفريق يؤدي الى خسارة نقطة اما في بقية الألعاب الخطأ يؤدي الى الاستحواذ على الكرة ويمكن استعادتها مرة أخرى فضلاً عن تحديد عدد اللمسات في الكرة الطائرة وكذلك دوران اللاعبين والانتقال السريع من الدفاع الى الهجوم كل هذا يفرض على لاعب الكرة الطائرة ضغوط نفسية كثيرة وتؤثر على انفعال اللاعب ومن هنا كانت مشكله البحث هي الإجابة على التساؤل الاتي :

- هل ان التوافق النفسي والانفعالي له علاقة بدقة أداء المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ؟.

ويهدف البحث الى:

١- التعرف على مستوى التوافق النفسي والانفعالي لدى طلبة المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢- التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي والانفعالي ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية نظرا لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

شمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) والبالغ عددهم (١٦٧) طالب وهم يمثلون (٧) شعب دراسية بعد استبعاد الطالبات وقد تم اختيار شعبة (هـ) بطريقة القرعة لتكون عينه البحث وقد بلغ عدد طلاب الشعبة (٢٢) طالب وتم استبعاد اللاعبين في الأندية وكذلك الطلبة الراسبين وكثيري الغياب وبذلك بلغ عدد العينة (١٥) طالب أجريت عليهم الاختبارات المهارية واختبار التوافق النفسي والانفعالي.

٢-٣ الوسائل والادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

- مقياس التوافق النفسي والانفعالي.

- الاختبارات المهارية.

- جهاز حاسوب نوع (hp) عدد (١) .

- حاسبة الكترونية يدوية نوع (CASIO) عدد (١) .

- قرطاسية وأدوات مكتبية (أوراق وأقلام) .

- كرات طائرة نوع ميكاسا عدد (٣) .

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ إجراءات اعداد مقياس التوافق النفسي والانفعالي:

تم اعداد مقياس التوافق النفسي والانفعالي وفق الخطوات العلمية لأعداد المقاييس التي اتبعها الباحثان

٢-٤-١-١ تحديد الهدف من اعداد مقياس التوافق النفسي والانفعالي:

الهدف هو التعرف على مستوى التوافق النفسي والانفعالي لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) .

٢-٤-١-٢ اختيار مقياس التوافق النفسي والانفعالي:

تم اختيار المقياس المعد من قبل (ليلي السيد فرحات) المكون من (١٥) فقرة ، لكل فقرة ثلاثة بدائل وهي (دائماً ، احياناً ، ابدأ) وكانت أوزان بدائل الإجابة هي (١,٢,٣) .

٢-٤-١-٣ تحديد صلاحية فقرات التوافق النفسي والانفعالي:

عرضت فقرات المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (١١) ، وحللت استجابات المتخصصين والخبراء من خلال استخدام قانون (كا^٢) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين للقيمة الجدولية والبالغة (٣,٨٤) عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تبين أن جميع الفقرات للمقياس حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس ما اعد لهما ، لكون القيمة المحسوبة لـ (كا^٢) اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لهما.

٢-٤-١-٤ اعداد تعليمات مقياس التوافق النفسي والانفعالي:

إن الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المستجيبين الجواب الصحيح ، إذ تم التأكيد على البساطة بالكلمات ووضوح المعاني والتأكيد على الدقة والصدق بالإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس وأعلام المستجيبين بأن إجاباتهم سرية ولغرض البحث العلمي فقط. وتم وضع أمثلة من للمقياس تبين كيفية الإجابة على الفقرات ، وإعطاء فرصة للمستجيبين للاستفسار إن كان هناك ضرورة لذلك وعدم ترك أي أمر غامض أمامهم ، وإعطاءهم الوقت الكافي لقراءة التعليمات.

٢-٤-١-٥ تصحيح مقياس التوافق النفسي والانفعالي:

تم تحديد مفتاح تصحيح المقياسين وفقاً لميزان التقدير الثلاثي (دائماً ، أحياناً ، ابداً) ، وكانت أوزان بدائل الإجابة هي (١,٢,٣) درجة ، حيث بلغت الدرجة العظمى للمقياس (٣٠) درجة والدرجة الصغرى (١٥) درجة ، والعبارات السلبية هي (٤ ، ٨ ، ١٣) ، وما تبقى من الفقرات (عبارات ايجابية).

٢-٤-١-٦ معامل الاتساق الداخلي لمقياس التوافق النفسي والانفعالي :

تم استخراج قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لجميع افراد العينة البالغ عددهم (٢٢) طالب بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

٢-٤-١-٧ الاسس العلمية للمقياس:

١- الصدق: تم استعمال صدق المحتوى ، ولقد تم تحقيق هذا النوع من الصدق عندما تم عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وعددهم (١١) خبيراً ومختصاً لتحديد او (اقرار) صلاحية فقراته والفئات التي تنتمي اليها هذه الفقرات.

٢- الثبات: تم استعمال طريقة التجزئة النصفية إذ تم تجزئة فقرات المقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية ، إذ تم حساب تباين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية وإخضاعها لمعامل (f) ، ونجد ان الفرق غير دال إحصائياً وهذا يعني تجانس الفقرات الفردية والزوجية ، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس ، إذ بلغت القيمة المحسوبة (٠,٨٢) وهذه الدرجة تعني الثبات لنصف الاختبار ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار وتم تطبيق معادلة (سبيرمان - براون) وظهرت مقدارها (٠,٨٥) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

٢-٤-٢ الاختبارات المهارية:

١- اختبار دقة اداء مهارة التمرير من الاعلى في الكرة الطائرة على الحائط:

(حسانين وحمدي ، ١٩٨٨ ، ص١٩٦)

- الهدف من الاختبار: قياس دقة اداء مهارة التمرير من الاعلى.

- الادوات المستخدمة: حائط ، كرة طائرة قانونية، شريط يوضع بشكل افقي يمتد (٠,٧٠) م، وعلى ارتفاع (٣) م، واخر مواز له يكون ارتفاعه (٣,٧٠) م ، لتتحدد منطقة بينهما قياسها (٠,٧×٠,٧) م، وحسبما موضح في الشكل (١).

- مواصفات الاداء: يقف الطالب مقابل الخططين المرسومين ويقوم بأداء المهارة على ان تكون الكرات ضمن حيز المنطقة المحددة.

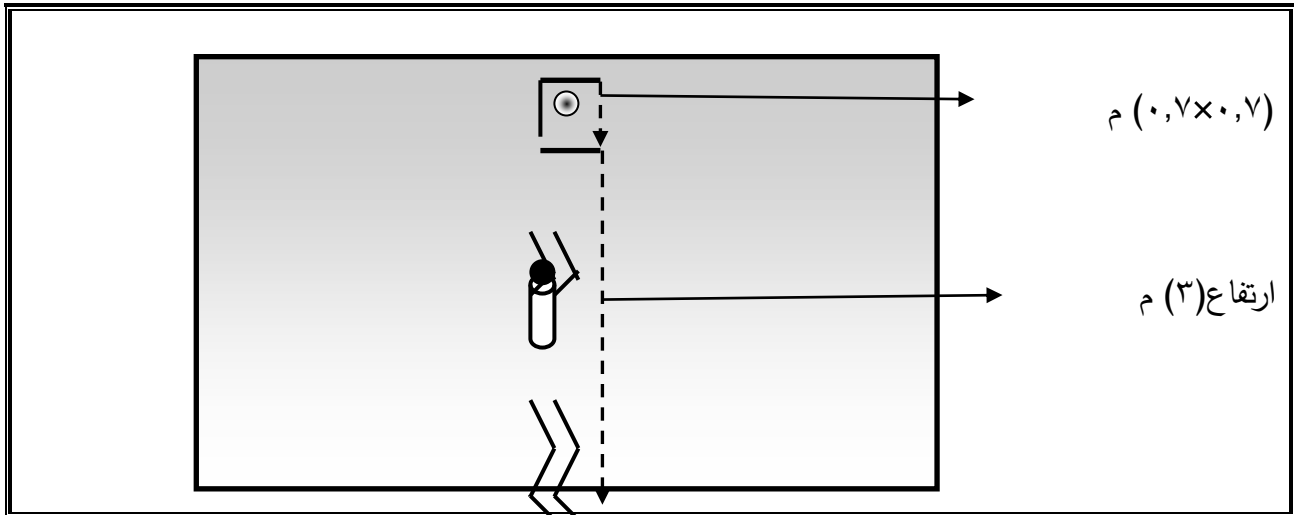
- الشروط: يعطى المختبر (١٥) محاولة.

- التسجيل:

(١) نقطة لكل محاولة داخل المنطقة المحددة.

(صفر) للمحاولة التي تكون الكرة فيها خارج المنطقة المحددة.

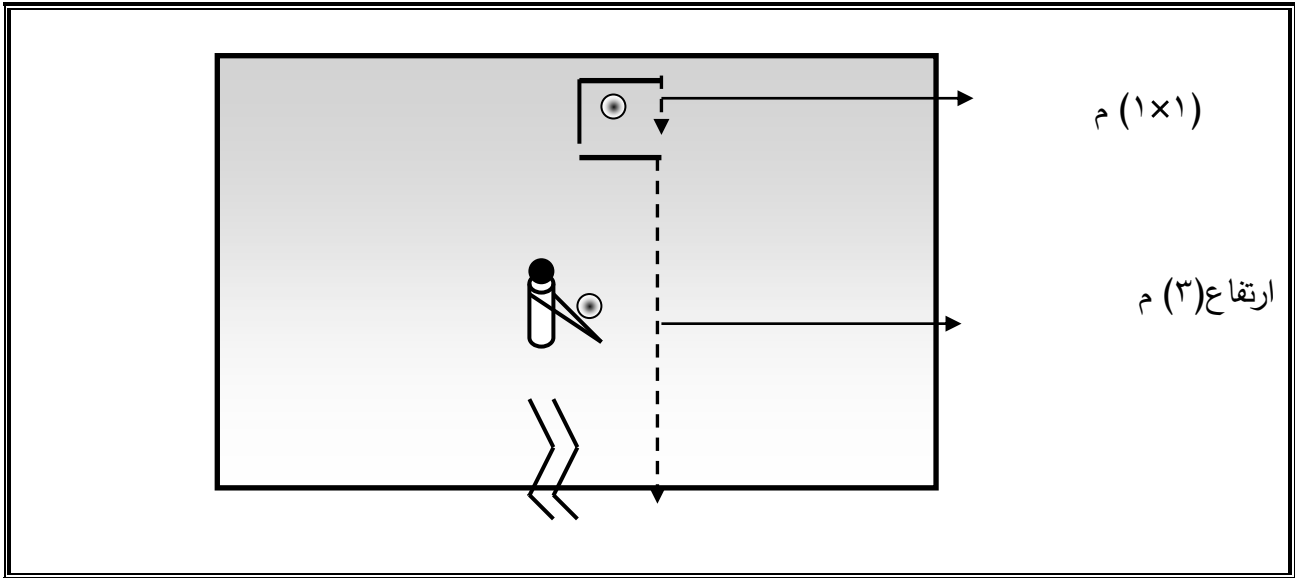
تكون الدرجة النهائية العظمى (١٥) د.



شكل (١) اختبار مهارة التمرير من الاعلى على الحائط

٢- اختبار دقة اداء مهارة التمرير بالذراعين من الاسفل على الحائط: (حسانين وحمدي ، ١٩٨٨ ، ص٢٠٠)

- الهدف من الاختبار: قياس دقة اداء مهارة التمرير بالذراعين من الاسفل.
- الادوات المستخدمة: حائط، كرة طائرة قانونية، شريط يوضع بشكل افقي يمتد (١) م، وعلى ارتفاع (٣) م، واخر مواز له يكون ارتفاعه (٤) م، لتتحدد منطقة بينهما قياسها (١×١) م، وحسب ما موضح في الشكل (٢).
- مواصفات الاداء: يقف الطالب مقابل الخطين المرسومين ويقوم بأداء المهارة على ان تكون الكرات ضمن حيز المنطقة المحددة.
- الشروط: يعطى المختبر (١٥) محاولة.
- التسجيل:
- درجة لكل محاولة داخل المنطقة المحددة.
- (صفر) للمحاولة التي تكون الكرة فيها خارج المنطقة المحددة.
- تكون الدرجة النهائية العظمى (١٥) د.



شكل (٢) اختبار مهارة التمرير من الاسفل على الحائط

- الهدف من الاختبار: قياس دقة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة.
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائره قانوني وكرة طائرة قانونية عدد (٥)، وشريط ملون لتقسيم مناطق الملعب.
- مواصفات الأداء: يقف الطالب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط)، وفي هذا المكان يكون الطالب المختبر ممسكاً بالكرة ليقوم بأداء الإرسال من الأعلى لتعبر الكرة الشبكة إلى النصف المخطط الآخر من الملعب.
- شروط الأداء: في حالة لمس الكرة الشبكة وعبورها وفي حالة سقوطها خارج حدود الملعب تُعد محاولة للطالب المختبر (من ضمن المحاولات الخمسة).
- التسجيل: يأخذ الطالب المختبر درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل محاولة صحيحة، إذ أن لكل طالب مختبر (٥) محاولات، وتكون الدرجات موزعة على المناطق من (١-٥)، فإن الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (٢٥) د، مع ملاحظة انه في حالة سقوط الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين، تحسب للطالب المختبر درجة المنطقة الأعلى.

	المرسل		د٤ د٣ د٤	د٢ د١ د٢	
---	--------	--	-------------------------------	-------------------------------	--

شكل (٣) اختبار دقة مهارة الإرسال من الأعلى

قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية على (٥) طلاب من مجتمع البحث ، وان الغرض من التجربة معرفة الوقت الذي يستغرقه الطالب للإجابة على اختبار التوافق النفسي والانفعالي وكذلك الوقت الذي يستغرقه الطالب في أداء الاختبارات المهارية ومعرفة طريقة تسجيل الاختبارات من قبل فريق العمل المساعد وقد أجريت التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٨/١/٢) في القاعة الداخلية لكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢-٥ التجربة الرئيسية:

اعتمد الباحثان على مقياس التوافق النفسي والانفعالي ، وقد تم توزيعه على عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٨/١/٩) الساعة العاشرة والربع صباحا وقد تم شرح كيفية أداء الاختبارات والاجابة على فقراته وقد أعطيت مدة ١٥ دقيقة للإجابة على الفقرات كاملة وبعدها تم سحب الاستمارات من الطلبة بعد كتابة اسم الطالب على الاستمارة اما الاختبارات المهارية فقد أجريت يوم الأربعاء الموافق (٢٠١٨/١/٣) الساعة الثامنة والنصف صباحا في ملعب الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد اجري اختبار الارسال والمناولة من الأعلى اما اختبار المناولة من الأسفل فقد اجري يوم الأربعاء الموافق (٢٠١٨/١/١٠) في تمام الساعة الثامنة والنصف وذلك بسبب عدم كفاية الوقت لأجراء الاختبارات الثلاث في نفس اليوم وقد تم تصوير الاختبارات من قبل فريق العمل المساعد .

٢-٦ الوسائل الإحصائية:

لغرض معالجة البيانات احصائيا استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج نتائج البحث ومعالجة البيانات .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج التوافق النفسي والانفعالي وعلاقته بدقة بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وتحليلها:

الجدول (١) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط مع نسبة الخطأ والدلالة للمتغيرات البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معنوية الارتباط
التوافق النفسي	٣٥,٣٣	٤,٦٨			
المناول من الاعلى	٨,١٣	٢,٥٠	٠,٠١٦	٠,٩٥٤	غير معنوي
المناول من الاسفل	٩,٤٠	٢,٥٩	٠,٠٥٩	٠,٨٣٥	غير معنوي
الارسل	١١,٣٣	٤,٢٢	٠,١٦٧	٠,٥٥١	غير معنوي

من الجدول (١) يظهر ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار التوافق (٣٥,٣٣) بانحراف معياري (٤,٦٨) وكان الوسط الحسابي لاختبار المناولة من الاعلى (٨,١٣) ، بانحراف معياري (٢,٥٠) فيما كان معامل الارتباط بينهم (٠,٠١٦) وكان مستوى الدلالة (٠,٩٥٤) وعندما تكون مستوى الدلالة اكبر من (٠,٠٥) تكون العلاقة غير معنوية. اما فيما يتعلق بالعلاقة بين التوافق النفسي والمناول من الاسفل ظهر ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار التوافق (٣٥,٣٣) بانحراف معياري (٤,٦٨) وكان الوسط الحسابي لاختبار المناولة من الأسفل (٩,٤٠) ، بانحراف معياري (٢,٥٩) فيما كان معامل الارتباط بينهم (٠,٠٥٩) وكان مستوى الدلالة (٠,٨٣٥) وعندما تكون مستوى الدلالة اكبر من (٠,٠٥) تكون العلاقة غير معنوية . اما علاقة التوافق النفسي والارسل فقد ظهر ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار التوافق (٣٥,٣٣) بانحراف معياري (٤,٦٨) وكان الوسط الحسابي لاختبارات الارسل (١١,٣٣) ، بانحراف معياري (٤,٢٢) فيما كان معامل الارتباط بينهم (٠,١٦٧) وكان مستوى الدلالة (٠,٥٥١) وعندما تكون مستوى الدلالة اكبر من (٠,٠٥) تكون العلاقة غير معنوية .

٣-٢ مناقشة نتائج التوافق النفسي والانفعالي وعلاقته بدقة بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة: ان ظهور العلاقة الغير معنوية في المهارات الثلاث للطلاب مع التوافق النفسي والانفعالي يعود الى أسباب عدة منها عدم جدية الطلبة عند الإجابة على استمارات التوافق النفسي والانفعالي وكذلك فان لكل مهارة شروط وعوامل نفسية وبدنية محددة نتيجة لذلك يتأثر سلوك الطالب مما يفقده جزء من التركيز على الأداء وافتقار الطلبة الى الخبرة الانفعالية مما يؤثر على الأداء المهاري للطلاب خاصة اذا كان الأداء يتطلب دقة نرى ان الطالب يركز على الحصول على درجة دقة اكثر مما يركز على الأداء المهاري الصحيح وهذا يؤدي الى الوقوع في الأخطاء ونجد ان الطلبة يظهر عليهم التوتر الانفعال لمجرد معرفته بأنه سيؤدي اختيار فيه درجات للأداء كل هذا أدى الى ظهور العلاقة الغير معنوية بين التوافق النفسي والانفعالي ودقة أداء المهارات المبحوثة.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٤ الاستنتاجات:

- ١- ان المستوى الافضل للمهارات الاساسية كان للإرسال ثم التمرير من الاسفل واخيرا التمرير من الاعلى.
- ٢- ان مستوى العينة في المهارات الاساسية الثلاث هو متوسط.
- ٣- ان مستوى التوافق النفسي الشخصي الانفعالي الرياضي كان بمستوى جيد لعينة البحث.
- ٤- ان أي تحسن بمستوى التوافق النفسي الشخصي الانفعالي الرياضي يؤدي الى تطور المستوى المهاري او العكس.

٢-٤ التوصيات:

- ١- العمل على اجراء بحوث مشابهة لمهارات اخرى والعب اخرى ولعينات في مراحل اخرى حتى من ناحية جنس المتعلمين.
 - ٢- الاهتمام بناحية الجانب النفسي في الوحدات التعليمية وايجاد الوسائل لتطوير هذه الصفات.
 - ٣- العمل على تطوير مستوى البرامج التعليمية بطرق واساليب مختلفة، للحصول على تقييم افضل من ذلك.
- المصادر
- ١- إبراهيم ، ميثم لطيف : تأثير الأسلوبين الاتقاني والتعاوني في تعلّم مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤ .
 - ٢- حسانين ، محمد صبحي وعبد المنعم ، حمدي : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط١ ، القاهرة ، مطابع روز اليوسف ، ١٩٨٨ .
 - ٣- فرحات ، ليلي السيد : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط٢ . القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٥ .

الملحق (١) مقياس التوافق النفسي والانفعالي

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
١	أشعر بالرضا عن نفسي رغم صعوبات الدرس والمنافسة مع الزملاء			

٢	أنا غير مظلوم في الصف		
٣	أعتمد على نفسي في تلبية احتياجاتي الرياضية		
٤	أتضايق عندما ينتقدني المدرس أمام الطلبة		
٥	أستطيع التحكم بأعصابي أثناء الامتحان.		
٦	أنا طالب ممتاز ومنتج في الدرس		
٧	افتخر بإنجازاتي عندما أتحدث مع الطلبة الآخرين		
٨	من السهولة أن تجرح مشاعري من قبل المنافسين في الشعب الأخرى		
٩	عندما يثيرني المدرس تزداد رغبتني بالفوز		
١٠	أدائي في الامتحان أفضل من التدريب في الدرس		
١١	يرتفع مستواي كثيرا عندما ألعب باسم شعبي		
١٢	أملني قوي بكل ما أتمنى أثناء الامتحان		
١٣	أشعر بالوحدة حتى لو كنت بين زملائي في الصف		
١٤	أشعر بالثقة بالنفس أثناء التدريب والامتحان.		
١٥	أحب مساعدة زملائي الآخرين في الصف.		