

الصحة النفسية وعلاقتها بالنشاط والأداء البدني لدى طلاب أكاديمية الشرطة في محافظة المنى

أ.م.د. محمد ضياء عبد الرسول

م. د عدنان هادي موسى

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية / جامعة الحمدانية

adnanhm1966@yahoo.com

تاريخ قبول نشر المقالة في ١٥ / ٧ / ٢٠٢٠

DOI: [10.33899/rjss.2021.167704](https://doi.org/10.33899/rjss.2021.167704)

المخلص

الشرطة هي العمود الفقري لحماية العراق من الداخل ودرعه الحصين وحارسه الأمين ، يوجد بالرجال والمال كي يحمي

ارضه من الداخل وتجده بالسلم يساعد المواطن بالكوارث الطبيعية والمحافل والمناسبات .

وتعد الصحة النفسية واللياقة البدنية المكون الأساسي للعاملين في الشرطة ، وتعد عنصراً مهماً للحفاظ على صحة الشرطي وكفاءته الجسدية ليتمكن من أداء واجبه الميداني على أكمل وجه حيث توفر له السلامة والقدرة على التصرف وسرعة الحركة وقوة التحمل خصوصاً تحت الظروف التي تتطلب عملاً شاقاً أو متواصل سواء في الميدان الحربي أم المكاتب ، لذا تكمن مشكلة البحث في دراسة الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء البدني لدى طلاب أكاديمية الشرطة ، وهدفت الدراسة إلى :

١- التعرف على قيم الصحة النفسية لدى عينة البحث .

٢- التعرف على قيم النشاط والأداء البدني لدى عينة البحث .

٣- التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والأداء البدني لدى عينة البحث .

واقترض الباحثان وجود علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية والأداء البدني لدى عينة البحث.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة وأهداف البحث. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية المتمثلة بطلاب أكاديمية الشرطة في محافظة المنى والبالغ عددهم (٥٠) طالباً من أصل (٢٥٠) طالباً ، وبذا تكون نسبتهم من المجتمع (٢٠%). واستخدم الباحثان اختبارات (تحمل قوة الذراعين، والسرعة الانتقالية، واختبار التحمل) ومقياس الصحة النفسية، علماً أن المقياس يتمتع بدرجات صدق وثبات وموضوعية. وبعد معالجة البيانات إحصائياً استنتج الباحثان ما يأتي:

• عينة البحث تستمتع بصحة نفسية جيدة .

• وجود علاقة ارتباط بين الصحة النفسية والأداء البدني لذا يوصي الباحثان بالآتي:

١- الاهتمام بالصحة النفسية بتأثيرها المباشر على عناصر اللياقة البدنية .

٢- إجراء دراسات مشابهة على قدرات بدنية وحركية أخرى .

٣- أعداد مفاهيم لتحسين الصحة النفسية كونها من العوامل المهمة للإعداد البدني .

الكلمات المفتاحية: (الصحة النفسية ، الاداء البدني ، طلاب اكاديمية الشرطة)

Mental health and its relationship to activity and physical performance among students of the Police Academy

Assistant Prof Dr. Mohamed Diea Abdul Rasoul

Dr. Adnan Hadi Musa

Department of Physical Education and Sports Sciences / College of Education

/ Al-Hamdaniya University

adnanhm1966@yahoo.com

Abstract

The police are the backbone of protecting Iraq from the inside, and its fortified shield and its trustworthy guard provides men and money to protect its land from the inside. You find it in peace. It helps the citizen with natural disasters, forums and events.

Mental health and physical fitness are the basic components of police workers and are considered as an important elements to maintain the policeman's health and physical competence so that he can perform his field duty to the fullest, as it provides him with safety, ability to act, speed of movement and endurance, especially under conditions that require hard or continuous work, whether in the field. Military or offices. Therefore, the research problem lies in the study of mental health and its relationship to the physical performance of police academy

The study aimed to:

- 1- Identify the mental health values of the research sample.
- 2- Knowing the values of activity and physical performance of the research sample.
- 3- Identify the relationship between mental health and physical performance in the research sample.

The researchers assumed the existence of a significant correlation between mental health and physical performance in the research sample.

The researchers used the descriptive approach to suit the nature of the problem and the objectives of the research.

The research sample was chosen randomly, represented by students of the Police Academy in Al-Muthanna Governorate, whose number is (50) students out of 250 students, so their percentage from the community = (20%).

The two researchers used the tests (endurance of arms strength - transition velocity - endurance test) and the mental health scale, as the translated and codified mental health scale was approved by Abdulaziz Musa from Al-Quds University, which contains 90 paragraphs and its keys are five-pointed (Likred scale) with the highest value The scale has 450 degrees and the lowest value of the scale is 90 degrees, noting that the scale has degrees of validity, stability and objectivity, and the scale keys are (Always - often - sometimes - rarely - never)

The two researchers conducted the tests with the help of the working team over two days:

The first day: A mental health scale was distributed and a speed and strength test was conducted.

The second day was an endurance test.

After collecting the data and treating them statistically, the researchers concluded

- 1- The research sample enjoys good mental health.
- 2- There is a correlation between mental health and physical performance.

So the researchers recommend

- 1- Paying attention to mental health with its direct impact on physical fitness.
- 2- Conducting similar studies on other physical and motor abilities.
- 3- Preparing concepts to improve mental health, as it is one of the important factors for physical numbers.

Key Words: (Mental Health, Physical Performance, Police Academy Students)

١- تعريف البحث :-

١-١ مقدمة البحث وأهميته :-

الشرطة هي الجهاز الأمني الداخلي في العراق وصمام الأمان وحراسه الأمناء يوجد بالرجال والمال كي يحمي أمنه الداخلي وتجده بالسلم يساعد المواطن بالكوارث الطبيعية والمحافل والمناسبات لا فرق عنده بين الجبل والهور والصابئي والمسلم والأعراف والديانات ، تلك هي الشرطة التي همها الأول والأخير ابتسامة طفل عراقي .

أن علم النفس يدمج بين العلوم والنظريات والمعرفة الإكلينيكية بهدف فهم طبيعة القلق والضغط والاضطرابات والأمراض النفسية والخلل الوظيفي الناتج عنها ومحاولة التخفيف من حدتها والتغلب عليها خلال الفحص والتشخيص والعلاج، كما انه يهدف الى تعزيز السعادة الذاتية لدى الفرد مما يحقق له التقدم على المستوى الشخصي، اما فيما يتعلق بمفهوم اللياقة البدنية في سلك الداخلية بشكل خاص ان يكون الشرطي موفور الصحة قادراً على انجاز العمل بمهارة وإنفاذ النفس بسرعة وان يكون لديه الرغبة والثقة لتنفيذ أي واجب معين ومواجهة أي موقف حرج .(٣ : ٣٢)

وتعد اللياقة البدنية المكون الأساسي للعاملين في سلك الداخلية وتعتبر عنصراً مهماً للحفاظ على صحة الشرطي وكفاءته الجسدية ليتمكن من أداء واجبه الميداني على أكمل وجه حيث توفر له السلامة والقدرة على التصرف وسرعة الحركة وقوة التحمل خصوصاً تحت الظروف التي تتطلب عملاً شاقاً او متواصلًا سواء في الميدان الحربي ام المكاتب.(٧ : ٦٤) ، ومن المعروف ان الاضطرابات النفسية تؤدي الى فقدان الكثير من الطاقة البشرية في وقت السلم، اما في وقت الشدائد والازمات الداخلية فأنها تؤدي علاوة على ذلك زيادة الخسارة وفقدان الارواح ومن هنا كانت الحاجة الى الاهتمام بالنواحي النفسية وكل ما يتعلق بالوقاية من آثار الحروب وتقديم الرعاية النفسية .

وهناك الكثير من الاصابات النفسية التي تحتاج الى علاج وتأهيل وبخاصة الحالات ما بعد الحروب فاذا علمنا ان ٢٥% من اصابات المدهمات وحالات اضطرابات نفسية فلذلك يجب الاهتمام بالنواحي النفسية لحماية التوازن النفسي للشرطي في المواجهات والمدهمات وعند اهمال الصحة النفسية تؤدي الى عاقبة يترتب عليها الاخلاء من ميدان القتال وخسارة الطاقات البشرية، اما ما يتعلق باللياقة البدنية في اعداد الشرطة فلا يمكن لوحدات الشرطة ان تؤدي دورها على خير وجه بوصفها احدى المؤسسات التربوية التي تساعدهم في التقدم الاجتماعي دون ان تراعي تطور المدينة الحديثة، وهنا على كل منتسب الى وحدات الشرطة ان يعمل في مجال التربية البدنية وان يواجه مسؤولية انعكاس احداث الحياة وتطورها عند اداء واجبه وان يهتم في اعداد المنتسبين الاعداد الشامل والكامل ليكون مستعداً في اوقات الدفاع عن الوطن في الداخل و خوض المنافسة الشريفة داخلياً و خارجياً في اوقات السلم .(١ : ٢٠٠٧)

ان هذه الدراسة ستلقي الضوء على احد الموضوعات الهامة والتي تتعلق بطلبة أكاديمية الشرطة أثناء فترة الاستعداد وذلك للوقوف على المشكلات التي قد يعاني منها هؤلاء الطلاب وبالتالي الاستفادة منها من خلال ما سيوفر من بيانات ومعلومات وإحصاءات في الدراسات الأكاديمية في أبحاث أخرى مماثلة .

والتي يمكن الخروج بتوصيات واقتراحات من شأنها الحد من المشكلات النفسية والضغط التي تواجه الطلاب

المستجدين في أكاديمية الشرطة في محافظة المثنى .

١ - ٢ مشكلة البحث :-

تختلف الحياة العسكرية في أنماطها وسماتها عن الحياة المدنية ومن ثم فإن الطلاب الذين يلتحقون في أكاديمية الشرطة خاصة في فترة الاستعداد وهي الفترة التي يتم فيها تأهيل الطلاب الجدد للحياة العسكرية ، حيث ان برامج هذه الكليات تسعى الى تدريب وتعليم الطلاب خلال هذه الفترة على الحياة العسكرية ، وهذا التغيير في نمط الحياة التي لم يعتاد عليه الطلاب قبل التحاقهم بالأكاديمية من شأنه ان يحدث ضغطاً نفسياً على الطلاب المستجدين حيث أن الطلاب اعتادوا على الحياة المدنية قبل التحاقهم بالكلية العسكرية وان التحاقهم بالأكاديمية احدث عمليات انضباط وإطاعة للأوامر العسكرية، فضلاً عن تغيير أنماط الحياة الاجتماعية في المأكل والمشرب والملبس لديهم حيث يتم تنظيم حياة الطلاب على وفق البرامج المعمول بها في أكاديمية الشرطة من خلال تنظيم وقت الطالب ومحاولة أيجاد شخصية عسكرية بحته خلال فترة الاستعداد وتعويد الطلاب على أطاعة الأوامر وتنفيذها بصورة عمياء دون المناقشة فيها الامر الذي يعرض الطلاب الى الضغوط النفسية نظراً للتغير المفاجئ بديناً ونفسياً الذي يؤثر على الاتزان الانفعالي والتكيف النفسي للطلاب.

لذا تكمن مشكلة البحث في دراسة الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء البدني وإيجاد العلاقة بينها لدى طلاب أكاديمية الشرطة في محافظة المثنى .

١-٣ أهداف البحث :-

- التعرف على قيم الصحة النفسية لدى عينة البحث .
- التعرف على قيم الأداء البدني لدى عينة البحث .
- التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والأداء البدني لدى عينة البحث .

١ - ٤ فروض البحث :-

وجود علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية والأداء البدني لدى عينة البحث .

١ - ٥ مجالات البحث :-

١ - ٥ - ١ المجال البشري / طلاب أكاديمية الشرطة في محافظة المثنى .

١ - ٥ - ٢ المجال الزماني / للمدة من ٢٠/١/٢٠١٩ - ٣٠/٢/٢٠١٩

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني / قاعة وملعب أكاديمية الشرطة في المثنى .

٢-٢ اجراءات البحث :-

٢-١ منهج البحث :-

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة وأهداف البحث .

٢ - ٢ عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية المتمثلة بطلاب أكاديمية الشرطة في محافظة المثنى والبالغ عددهم (٥٠) طالباً من أصل ٢٥٠ طالباً وبذا تكون نسبتهم من المجتمع هي (٢٠%) .

جدول (١)

يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في متغيرات الطول والوزن والعمر

متغيرات البحث	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧٥,١٨	١٧٦	٦,٢	٠,١٣
الوزن	كغم	٦٣,١٤	٦٣	٣,٥	٠,٢٨
العمر الزمني	سنة	٢٢,٧٤	٢٣	١,٤	٠,١٨

٢ - ٣ أدوات البحث :-

- المقابلات الشخصية*
- المصادر والمراجع .
- الاختبارات والقياس .

٢-٤ الأجهزة والادوات :-

- ساعة التوقيت .
 - شريط قياس .
 - ميزان طبي لقياس الوزن والطول .
- ٢ - ٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :-

٢ - ٥ - ١ اختبار (تحمل قوة الذراعين) :

الهدف من الاختبار : قياس تحمل القوة للذراعين .

وصف الأداء : من وضع الاستناد المائل يقوم المختبر بمد وثني الذراعين حتى استنفاد الجهد .

طريق التسجيل : يتم حساب عدد المرات التي اداها المختبر حتى استنفاد الجهد .

٢ - ٥ - ٢ اختبار (السرعة الانتقالية) :-

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى .

وصف الأداء : من وضع الوقوف العالي يتم الركض بأقصى ما يمكن خلال مسافة ٣٠ م .

تسجيل النتيجة : يتم احتساب زمن السرعة خلال الركض من البداية الى النهاية من مسافة ٣٠ م .

٢ - ٥ - ٣ اختبار التحمل :-

الهدف من الاختبار: قياس التحمل العام .

* السيد اظهر زغير / مدير ادارة الاكاديمية .

- ن.ع. ماجد عبد حردان.

- ن.ع هاشم كسار

الصحة النفسية وعلاقتها بالنشاط والأداء البدني لدى.....

وصف الاداء : يتم الركض من البداية العالية مسافة ٨٠٠ م .

تسجيل الاداء : حساب الزمن المستغرق خلال ٨٠٠ م .

٢ - ٥ - ٤ مقياس الصحة النفسية :-

تم اعتماد مقياس الصحة النفسية المترجم والمقنن من قبل عبد العزيز موسى من جامعة القدس والذي يحتوي على (٩٠) فقرة ومفاتيحه خماسية (مقياس ليكرد) اذ تبلغ اعلى قيمة للمقياس (٤٥٠) درجة و اقل قيمة للمقياس (٩٠) درجة علماً ان المقياس يتمتع بدرجات صدق وثبات وموضوعية ومفاتيح المقياس هي :
(دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - مطلقاً)

٢ - ٦ التجربة الاستطلاعية :-

اجرى الباحثان تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٥/١/٢٠١٩ وذلك لمعرفة صلاحية الأجهزة والأدوات وإمكانية فريق العمل المساعد^(*) والمعوقات التي قد تصادف الباحثان خلال إجراء الاختبارات او توزيع مقياس الصحة النفسية كذلك التأكيد من امكانية العينة على اداء الاختبارات والمقياس بسهولة ودون حدوث اي مشاكل وتبين ان الاختبارات البدنية ومقياس الصحة النفسية سهلة التطبيق وواضحة المعالم .

٢ - ٧ التجربة الرئيسية :-

أجرى الباحثان الاختبارات وبمساعدة فريق العمل بمساعدة السيد ماجد عبد حردان (نائب عريف) ولمدة يومين

اليوم الاول : تم توزيع مقياس الصحة النفسية واجراء اختبار السرعة والقوة .

اليوم الثاني : تم اجراء اختبار التحمل وذلك بتاريخ ٢٨-٢٩/١/٢٠١٩ .

٢ - ٨ الوسائل الإحصائية :-

استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية الجاهزة SPSS وبالقوانين الإحصائية الآتية في معالجة النتائج التي حصلت عليها وبالشكل الذي يخدم البحث(١٩١:٦)

- النسبة المئوية

- الوسط الحسابي

- الوسط الفرضي

- الانحراف المعياري

- الارتباط البسيط لبيرسون

•*- تكون فريق العمل المساعد كل من :-

١- م.م. أحمد خضير كلف /ماجستير تربية رياضية

٢- كزار سوادي /طالب ماجستير / تربية رياضية

٣ - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :-

٣ - ١ - عرض المعالم الإحصائية للصحة النفسية لعينة البحث .

جدول (٢)

يبين الأوساط والانحرافات لمقياس الصحة النفسية لعينة البحث

المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	أكبر قيمة	أقل قيمة
الصحة النفسية	درجة	٢٩٢,٢٤	٢٧٠	١٧,٢	٣٢٣	٢٦٨

تبين من الجدول (٢) ان الصحة النفسية حققت وسط حسابي بلغ ٢٩٢,٢٤ درجة وانحراف معياري بلغ (١٧,٢) ووسط فرضي (٢٧٠) درجة ، اما اكبر قيمة كانت (٣٢٣) وأقل قيمة حققتها العينة (٢٦٨) ولما كانت قيمة الوسط الحسابي اكبر من قيمة الوسط الفرضي فهذا يعني ان عينة البحث تتمتع بصحة نفسية، ويعزو الباحثان ذلك إلى ان افراد عينة البحث هم في مكتمل العمر ويكونون علاقات جيدة فيما بينهم كما ان البيئة التدريبية ملائمة مما جعلهم يشعرون بالسعادة والرضا عن الذات والآخرين وبالتالي الشعور بالصحة النفسية وهذا ما أكدته نتائج البحث.

٣ - ٢ - عرض المعالم الاحصائية للأداء البدني لعينة البحث .

جدول (٣)

يبين الأوساط والانحرافات للأداء البدني لعينة البحث

اختبارات الأداء البدني	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاستناد الأمامي الشناو	٤٠,١٨ مرة	٠,٥
السرعة الانتقالية/ثا	٥,١٦ ثا	٠,٨٦
ركض ٨٠٠ م تحمل	٢,٩٨ د	٣,٥

٣-٣ - عرض القيم معاملات الارتباط بين متغيرات البحث للعينة .

جدول (٤)

يبين قيم معامل الارتباط بين الصحة النفسية والاداء البدني

الاختبارات البدنية	قيمة ر المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الارتباط
الاستناد الأمامي الشناو	*٠,٧٨	٠,٠٠٠	معنوي

الصحة النفسية وعلاقتها بالنشاط والأداء البدني لدى.....

معنوي	٠,٠٠٠	*٠,٨٨	السرعة الانتقالية/ثا
معنوي	٠,٠٠١	*٠,٦٩	ركض ٨٠٠ م تحمل

معنوي عند مستوى خطأ $\geq ٠,٠٥$

تبين من الجدولين (٣-٤) أن الصحة النفسية حققت وسط حسابي (٢٩٢,٢٤) وانحراف معياري (١٧,٢) أما الاستناد الأمامي حقق وسط حسابي (٤٠,١٨) وانحراف معياري (٠,٥) والغرض إيجاد علاقة الارتباط بين (الصحة النفسية والاستناد الامامي) تم استخدام معامل الارتباط البسيط فتبين ان قيمة الارتباط البسيط ٠,٧٨ وهي علاقة معنوية وهذا يعني ان الصحة النفسية لها علاقة بالاستناد الامامي عند مستوى خطأ (٠,٠٠٠)

كما تبين من الجدول ان الصحة النفسية حققت وسط حسابي (٢٩٢,٢٤) وانحراف معياري (١٧,٢) اما السرعة الانتقالية (٥,١٦) وانحراف معياري (٠,٨٦) والغرض إيجاد علاقة الارتباط بين (الصحة النفسية والسرعة الانتقالية) تم استخدام معامل الارتباط البسيط فتبين ان قيمة الارتباط البسيط (٠,٨٨) وهي علاقة معنوية وهذا يعني ان الصحة النفسية لها علاقة بالسرعة الانتقالية عند مستوى خطأ (٠,٠٠٠)

كما تبين من الجدول ان الصحة النفسية حققت وسط حسابي (٢٩٢,٢٤) وانحراف معياري (١٧,٢) اما ركض (٨٠)م تحمل (٢,٩٨) د وانحراف معياري (٣,٥) والغرض إيجاد علاقة الارتباط بين (الصحة النفسية والركض ٨٠٠ م تحمل) تم استخدام معامل الارتباط البسيط فتبين ان قيمة الارتباط البسيط (٠,٦٩) وهي علاقة معنوية وهذا يعني ان الصحة النفسية لها علاقة بالركض (٨٠٠) م تحمل عند مستوى خطأ (٠,٠٠١). هذا يعني ان الصحة النفسية لها تأثير وارتباط بالأداء البدني لدى طلاب الاكاديمية.

٣ - ٣ - مناقشة النتائج :-

تعد الصحة النفسية مظهر من مظاهر الشخصية السوية وعنصر هاماً في عملية التوافق الفعال في الحياة العامة وان الفرد الذي لديه صحة نفسية عالية يكون لديه مستوى عالٍ من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوط الحياة ومتطلباتها البدنية .

ويرى الباحثان ان منتسب الشرطة قادر على ضبط النفس في مواجهة احداث التدريب والمنافسات والتعامل معها بأسلوب يبعد العسكري عن الاصابة بالأمراض النفسية والجسمية التي تحدثها هذه الظروف الصعبة نتيجة التدريب والبيئة العسكرية وقد تبين لنا ان توفر كل من الامكانيات البدنية كالقوة والسرعة لا تكفي وحدها لبلوغ الاهداف وتحقيق النجاح ما لم يقترن ذلك بالصحة النفسية التي تبعث التفاؤل والنجاح ولحظات الامل فالعسكريين الذين يكون لديهم توافق سلبي يواجهون صعوبات كثيرة سواء في التدريب ام المنافسات ولا يستطيعون التوافق معها وبالتالي تؤدي الى عدم القدرة على توظيف الطاقات البدنية والفسلجية باتجاه تخفيف النتائج الجيدة على العكس من الجنود او العسكريين الذين يكون لديهم صحة نفسية ايجابية فأنهم لا يعانون من تلك الصعوبات وبالتالي استثمار الطاقات كل من القوة و السرعة والتحمل لتحقيق النتائج الجيدة

الصحة النفسية وعلاقتها بالنشاط والأداء البدني لدى.....

وهم اكثر قدرة وسيطرة على احداث البيئة المحيطة بهم في التدريب وهم اكثر التزاماً بالنشاطات التي يمارسونها ، لذا نجد ان الصحة النفسية لها تأثير واهمية في تحقيق لياقة بدنية جيدة لدى طلاب أكاديمية الشرطة، وهذا ما يحقق هدف فرضية البحث .

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤ - ١ الاستنتاجات :

٤-١-١ عينة البحث تتمتع بصحة نفسية جيدة .

٤-١-٢ وجود علاقة ارتباط بين الصحة النفسية والقدرات البدنية .

٤ - ٢- التوصيات :

٤-٢-١ الاهتمام بالصحة النفسية وتأثيرها المباشر على عناصر اللياقة البدنية .

٤-٢-٢ إجراء دراسات مشابهة على قدرات بدنية وحركية اخرى .

٤-٢-٣ إعداد مفاهيم لتحسين الصحة النفسية كونها من العوامل المهمة للإعداد البدني

١. الخالدي ،أديب محمد (٢٠٠٩): المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة، ط ١ ، دار وائل، عمان .
٢. الخالدي ، أديب محمد (٢٠٠٦): المرجع في علم النفس الإكلينيكي. ، دار وائل عمان.
٣. بطرس حافظ بطرس(٢٠٠٨): المشكلات النفسية وعلاجها، ط ١، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
٤. تمر، سهام كاظم (٢٠٠٩): مقياس الصحة النفسية وعلاقته بسمات الشخصية لدى طلبة المرحلة الإعدادية - بناء وتطبيق. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد،.
٥. الشاذلي ،عبد الحميد محمد (٢٠٠١): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، ط ٢، مصر، المكتبة الجامعية الاسكندرية.
٦. عطية، عبد الكريم (١٩٨٥): التدريب البدني في المعركة ، بغداد، العراق .
٧. ناجي ، قيس ، كانل ، شامل (١٩٨٨): مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية ، مطبعة بغداد ، التعليم العالي.
٨. الويس، كامل طه (١٩٨٨): اهمية اللياقة البدنية بين الامس واليوم ، بحث مقدم الى المؤتمر العلمي الرياضي في الكليات واقسام التربية الرياضية، ج ٢ بغداد.
٩. الزعبي، محمد بلال و الطلافحة، عباس (٢٠٠٠): النظام الاحصائي SPSS فهم وتحليل البيانات الاحصائية ، ط ١ : دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الاردن.
١٠. عبد الكريم ، مصطفى (١٩٨٨): بعض الصفات البدنية والفسولوجية واثرها على مستوى الرمي بالمسدس الهوائي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، بغداد .
١١. مور ، ميرمي (١٩٨٥): تجربة حرب الفوكلاند والدروس المستنبطة منها ، (ترجمة) رمزي عبد المجيد ، مختارات عسكرية ، آذار، بغداد ،
١٢. التكريتي ، وديع ياسين (١٩٩٩): التطبيقات الاحصائية واستخدامها الحاسوب في بحوث التربية الاحصائية ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.