

الصحة النفسية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات

**Mental health and its relationship to the performance of some basic skills
in indoor soccer**

م.م ضحى محمد حافظ

M. M. Duha Muhammad Hafez

Duhamohammed1986222@gmail.com

كلية التربية وعلوم الرياضة جامعة ميسان

الملخص

هدفت الدراسة على اعداد مقياس الصحة النفسية والتعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد في حين جاءت مشكلة دراسة الصحة النفسية والتي تعتبر من الدراسات النفسية الهامة التي يتوجب على طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة رفع مستواها بشكل كبير إذ تؤثر الصحة النفسية للطالب بشكل كبير على أدائه، فالطلبة الذين يمتلكون صحة نفسية متدنية نجدهم أكثر عرضة إلى للشعور بالاكتئاب والإحباط، ولما كانت والصحة النفسية بهذا القدر من الأهمية فقد عمدت الباحثة الى معرفة السبل والطرق التي من الممكن ان تكون لها علاقة مباشرة ومهمه بمستواها لدى الطالبات. واستنتجت الباحثة وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد. وامتلاك طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد للصحة النفسية على الرغم من الظروف الصعبة التي تواجههم فيما يخص الخلو النسبي من الاعراض المرضية والسعادة في الحياة.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية _ المهارات الأساسية _ كرة قدم الصالات

ABSTRACT

The study aimed to prepare a mental health scale and identify the level of mental health among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad. The problem of studying mental

health, which is considered one of the important psychological studies that female students of physical education and sports sciences must raise its level significantly, as the student's mental health greatly affects his performance. Students who have poor mental health are more likely to feel depressed and frustrated. Since mental health is of this importance, the researcher sought to identify the ways and methods that may have a direct and important relationship with its level among female students. The researcher concluded that there are statistically significant differences in the level of mental health among female students of physical education and sports sciences at the University of Baghdad. And that female students of physical education and sports sciences at the University of Baghdad possess mental health despite the difficult circumstances they face in terms of the relative absence of pathological symptoms and happiness in life.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن التقدم العلمي الذي شهدته الرياضة عامة وكرة قدم الصالات على وجه الخصوص، جعل التربية البدنية وعلوم الرياضة ترتبط بشكل وثيق بالعلوم الرياضية الأخرى المعنية بعلم النفس والعلوم الأخرى، لما لها من ارتباط وثيق بالنشاط البدني الذي له فعالية دون واسطة على تطور الأجهزة والأعضاء الحيوية للرياضي، وفقا للفعالية الممارسة، وبخاصة في المجال الرياضي لعلم النفس.

وإن التخطيط للتدريب في كرة قدم الصالات يجب أن يبنى على أساس الواجبات المطلوب تنفيذها وهذا لن يتحقق إلا باعتماد نظم وقوانين وقواعد ونظريات تتركز على المعارف والخبرات الميدانية والتحليل والتقصي التي تتناسب مع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق الأهداف واستثمار كل ما يمكن أن يؤثر ايجابيا باللعبات (الطالبات) للارتقاء بمستواهن المهاري والبدني والوظيفي والنفسي وبانتشار لعبة كرة قدم الصالات في العالم وتطورها في كل جوانبها البدنية والمهارية والخطية والنفسية ولوجود الترابط في كل هذه الجوانب بات مهما تخطي كل الصعاب في تدريبها، وخاصة فيما يتعلق بكرة قدم الصالات للنساء لأنها تعتبر حديثة الانتشار فهي تحتاج الى تخطي كل الأمور

التقليدية في التدريب ومحاولة المدربين في توجيه فكرهم في تقدم هذه اللعبة بهدف رفع مستوى الأعداد البدني والمهاري والنفسي ولأنهما أساس الأداء وركن أساسي في اللعبة .

وتبرز الصحة النفسية ودورها الهام والفعال في إنجاح سير العملية التعليمية لكون الصحة النفسية تساعد الطالب على تحقق التكيف والاستقرار النفسي مما يعزز ثقته بنفسه وشعوره بالطمأنينة كما تساهم في مواجهه الطلبة لل صعوبات والتحديات المعاصرة ، وكذلك قدرتهم على ضبط انفعالاتهم ، ولوقايتهم من الامراض النفسية التي قد تؤثر على أدائهم ، لذا توجب أن تتمتع طلاب التربية الرياضية بقدر جيد من الصحة النفسية لكي يتمكنوا من رفع كفاءتهم والنجاح والتفوق في عملهم وادائهم. ومن هنا لا شك أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يعتبر أسلوباً لتنمية الذات و الاتزان الانفعالي ووسيلة لتدعيم الصحة النفسية للممارسين وذلك من خلال التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلف و القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان و يقوي لهم الإحساس بالسعادة و النشاط الحركي كما نجد المؤسسات التربوية أنها تسعى إلى صقل الفرد في لمختلف الأطوار التعليمية لتحقيق النمو المتكامل والصحة النفسية وهذا من خلال الأنشطة البدنية الرياضية. لذلك تمثل أهمية الدراسة سوف تساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى المتطور في أدائه الطالبات أثناء المنافسات الرياضية.

1-2 مشكلة البحث:

تعتبر الصحة النفسية من المتغيرات النفسية الهامة التي يتوجب على طلبة التربية الرياضية رفع مستواها بشكل كبير إذ تؤثر الصحة النفسية للطلاب بشكل كبير على أدائه بوجه عام في الناحية التعليمية بالإضافة الى ادائه الرياضي والنواحي الحياتية الأخرى ، فالطلبة الذين يمتلكون صحة نفسية متدنية نجدهم أكثر عرضة إلى للشعور بالاكتئاب والإحباط مما يؤثر سلباً عليهم، ومن خلال ما تقدم تكمن مشكلة البحث في الغموض الذي يطال موضوع الصحة النفسية مما يؤثر سلباً على أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم الصالات وهذا ما التمسته الباحثة في ضعف أداء هذه المهارات والتي تعزوه الباحثة الى جملة من العوامل او الجوانب النفسية وبوجه الخصوص الصحة النفسية ومن هنا عمدت الباحثة الى معرفة السبل والطرق التي من الممكن ان تكون لها علاقة بأداء بعض المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات ولاسيما الصحة النفسية .

1-3 أهداف البحث:

- 1- اعداد مقياس الصحة النفسية لدى عينة البحث.
- 2- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى عينة البحث.
- 3- ايجاد العلاقة بين الصحة النفسية وبعض المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات.

4- التعرف على بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات.

4-1 فروض البحث: -

- 1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصحة النفسية وبعض المهارات الاساسية في كرة قدم الصالات لدى افراد عينة البحث.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة/ جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / للبنات / للعام الدراسي 2023-2024.
- 2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 2023/ 10/1 ولغاية 2024/4/17
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة/ جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / للبنات .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح لأعداد مقياس الصحة النفسية لمعرفة علاقتها ببعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات عند طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد , الذي يهدف الى " جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض او الاجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية او الراهنة لأفراد عينة البحث(محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : 1999 ، ص 139) .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

1-2-2 مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث من طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهن (90) طالبة تم اختيار عينة البحث طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد والبالغ عددهن (80) طالبة يمثلون نسبة (88.89%) من مجتمع البحث وكما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين توزيع عينة البحث ونسبتها من مجتمع الأصل طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد

العينة الاستطلاعية		عينة التطبيق		عينة البناء		العينة الرئيسية		مجتمع الأصل
النسبة	(ن)	النسبة	(ن)	النسبة	(ن)	النسبة	(ن)	(ن)
%11.11	10	%53.33	48	%88.89	80	%88.89	80	90

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة:

يذكر محمد خليل وآخرون أنه تتحدد الأداة المناسبة في ضوء أهداف البحث وفرضياته والأسئلة التي يسعى إلى الإجابة عنها، والأدوات هي الوسائل التي تستخدمها الباحثة في استقائه أو حصوله على المعلومات (محمد خليل عباس وآخرون : 2011 ، ص 237). وقد أستعان الباحثة منها بما يأتي:

- المصادر العربية والأجنبية وشبكة المعلومات العالمية (الأنترنت).
- المقابلات الشخصية .
- استمارات استبانة لاستطلاع آراء الخبراء في أبعاد وفقرات المقياس .
- استبانة مقياس الصحة النفسية بصيغته الأولية والنهائية.
- استمارات لتفريغ بيانات نتائج المقياس.
- القلم والورقة.
- جهاز حاسوب شخصي (لابتوب) نوع (dell) عدد (1) صيني المنشأ.
- ملعب كرة قدم صالات (قانوني).
- كرات قدم صالات.
- ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio)
- شريط قياس لقياس المسافة بطول (100) متر
- كرات خماسي قانونية .
- شواخص بلاستيكية عدد (12)
- صفارة عدد 1
- اشرطة لاصقة (اخضر- احمر – اصفر)
- جدار طول (2)متر وعرض (3) متر

- جهاز لابتوب نوع DELL
- حاسبة الكترونية يدوية
- اهداف خماسي عدد (2)

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 أعداد مقياس الصحة النفسية :

لغرض قياس الصحة النفسية لدى طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد ، لجأت الباحثة الى استخدام مقياس الصحة النفسية المعد من قبل (حمزة شاعه , 2015) , على معلمي المرحلة الابتدائية في الجزائر والمكون من ثمانية أبعاد هي : (السعادة في الحياة , الرضا عن الذات , الرضا المهني , رضا الآخرين , الخلو النسبي من الاعراض المرضية , وجود معنى في الحياة , الأمن النفسي , الأمن الاقتصادي), ولغرض تطبيقه على عينة البحث الحالية(طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد) قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الساده الخبراء ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي مع الاخذ بالملاحظات المقترحة منهم بأعداد وصياغة الفقرات وبما يتناسب مع العينة الحالية ، وان الهدف من اعداد مقياس الصحة النفسية هو التعرف على الصحة النفسية طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد .

2-4-1-1 إعداد فقرات المقياس بالصيغة الاولية:

قامت الباحثة بالتعديل على فقرات مقياس الصحة النفسية وبما يتلائم مع عينة البحث الحالية وهن طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد.

2-4-1-2 تحديد صلاحية فقرات المقياس:

إن تحديد صلاحية فقرات المقياس يجب أن تكتسب خطوات علمية لتحظى بالموافقة لغرض البدء بتطبيقها، وقد اعتمدت الباحثة على استطلاع آراء الخبراء والمختصين البالغ عددهم (21) , من خلال استبانة استطلاع رأي لمعرفة آرائهم عن صلاحية الفقرات، وذلك لغرض الموافقة وبيان صلاحيتها أو التعديل عليها، حيث أبدى الخبراء والمختصين استجاباتهم على كل فقرة من فقرات مقياس الصحة النفسية وظهر بأن الفقرة تعد مقبولة عند تحصلها على قيمة كا² محتسبة أكبر من قيمة كا² الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ونسبة خطأ 0.05 كما تم التعديل على بعض الفقرات استنادا الى رأي الخبراء وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين عدد وتسلسل الفقرات الصالحة والمعدلة من مقياس الصحة النفسية باتفاق الخبراء

عدد الفقرات بعد التعديل	الفقرات المعدلة		الفقرات الصالحة		الأبعاد	المقياس
	عددتها	تسلسلها	عددتها	تسلسلها		
14	4	2,4,6,8	10	12,13,14 ، 1,3,5,7,9,10	السعادة في الحياة	الصحة النفسية
7	1	7	6	1,2,3,4,5,6	الرضا عن الذات	
7	-	-	7	1,2,3,4,5,6,7	رضا الآخرين	
6	2	1,4	4	2,3,5,6	الرضا المهني	
6	1	4	5	1,2,3,5,6	الخلو النسبي من الأعراض المرضية	
5	1	1	4	2,3,4,5	وجود معنى في الحياة	
5	-	-	5	1,2,3,4,5	الأمن النفسي	
6	-	-	6	1,2,3,4,5,6	الأمن الاقتصادي	

يتبين من الجدول (2) إن بعض الفقرات في مقياس الصحة النفسية تم التعديل عليها فيما تم قبول جميع الفقرات الأخرى لتحقيقها درجة الاتفاق المقبولة، وبهذا الاجراء اصبح مقياس الصحة النفسية بصيغته الاولية مؤلف من (56) فقرة، والذي سيوزع فيما بعد على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد لإتمام إجراءات أعداد المقياس.

3-1-4-3 إعداد تعليمات الإجابة عن المقياس:

قامت الباحثة بإعداد تعليمات الإجابة عن مقياس (الصحة النفسية) لطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد مراعية وضوح وسهولة الفهم ومناسبة الفقرات لمستوى عينة البحث، ومن جملة هذه التعليمات ما يلي:

- عدم كتابة الاسم. - وضع علامة (✓) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة. - ضرورة الإجابة بدقة وصراحة عن الفقرات. - الإجابة ستحظى بسرية تامة ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي. - عدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا أجابه. - التوضيح للمستجيب بأنه لا توجد إجابة خاطئة. - عدم الإجابة بأكثر من بديل.

3-4-2 اختبارات بعض المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات :

الاختبارات المستخدمة في البحث

3-4-2 - 1 اختبار دقة التهديف .(كاظم, 2004,ص19)

الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، كرة قدم ، هدف مقسم بواسطة حبال إلى تسع أقسام، بورك لرسم نقطة الجزاء .

طريقة الأداء : يقف المختبر على بعد (11) م من الهدف وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالتهديف. التسجيل : تعطى للمختبر (3) محاولات إذ يتم تسجيل النقاط حسب الموقع .

3-4-2 - 2 اختبار دقة المناولة (كامل, 1998,ص23) الأدوات المستخدمة : شواخص عدد (3)، كرة قدم ، شريط قياس ، هدف صغير العرض(120سم) الارتفاع (68سم).

طريقة الأداء : يقف المختبر على بعد (16) م من الهدف الصغير توضع الكرة على بعد (10)م من الهدف ويوضع الشاخص الأول على بعد (1.5)م من الكرة وتكون المسافة بين كل شاخص و شاخص (1.5)م ويبعد الشاخص الأخير عن خط البداية (1.5)م .

التسجيل : تعطى لكل مختبر ثلاث محاولات حيث يتم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس الهدف الصغير وصفرأ للمحاولة الفاشلة

3-4-2 - 3 اختبار درجة الكرة بين (6) شواخص والتسديد على الهدف (محمود, 2007,ص19)

الغرض من الاختبار / قياس القدرة على التحكم بالكرة .

الأدوات اللازمة : 5 كرات ، (6) شواخص ، ملعب ، ساعة توقيت ، شريط قياس

وصف الأداء : توضع (5) كرات على خط البداية الذي يبعد عن منتصف الملعب مسافة (10) م ، بالدرجة بين (6) شواخص أمام قوس الجزاء وبعد اجتياز الشاخص الأخير وقبل وصوله خط الجزاء يقوم بالتهديف على المرمى ثم يعود مباشرة إلى خط البداية بالكرة الثانية وهكذا لبقية الكرات (5) إن الوقت المحدد للاختبار يتضمن الوقت المنجز زائداً وقت مكافأة وقت عقاب التي تضاف إلى الوقت الكلي إذ تعطى مكافأة (3) ثا مطروحة من الوقت الكلي عند تسجيل كل هدف وتضاف عقوبة (3) ثا عند كل تسديدة خاطئة احتساب النقاط (75-80)ثا- (81-85) (نقاط4)- (86-90) (3 نقاط) . (91-95)

(2 نقطة) (96-100) (نقطة واحدة) .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بالتجربة الاستطلاعية للتحقق من مدى وضوح تعليمات وفقرات المقياس ومدى دقتها ومعرفة الوقت الذي تستغرقه الإجابة على المقياس . وقد أجريت هذه التجربة على عينة مؤلفة من (10) طالبات من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد أختيروا بشكل عشوائي , حيث مثلت نسبة

(11.11%) من مجتمع الأصل في الفترة من 2- 2022 / 10 / 7 , وبهذا أصبحت المقياس مُعدّه للتجربة الرئيسية من أجل التحليل الإحصائي لفقرات المقياس.

4-4-2 التجربة الرئيسية :

تمت التجربة الرئيسية من خلال توزيع المقياس على العينة بهدف إجراء عملية تحليل إحصائي لفقراتهم وذلك لاختيار الفقرات الصالحة واستبعاد الفقرات غير الصالحة استنادا الى قوتها التمييزية . وكذلك لاستخراج مؤشرات الصدق والثبات الموضوعية للمقياس . فقد طبقت المقياس على عينة البناء البالغ عددهن (80) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد للعام الدراسي (2023-2024) , من قبل الباحثة شخصيا مع فريق العمل المساعد في المدة من 2023/10/9 ولغاية 2023/11/24.

5-4-2 تصحيح المقاييس:

بعد أن تم جمع الاستمارات الإجابة للعينة , تم استخراج الدرجات الكلية لهم باستخدام مفتاح التصحيح بالاعتماد على طريقة (رينسيس ليكرت) (Likert) في القياس من (1 - 5) بالتدرج ذات خمسة بدائل (دائماً , غالباً , أحياناً , نادراً , أبداً) , والجدول (3) يبين ذلك, وقد بلغ عدد الاستمارات (80) استمارة صالحة للتحليل الإحصائي.

جدول (3)

يبين أوزان الإجابات للفقرات الإيجابية والسلبية

أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	
1	2	3	4	5	درجات الفقرات الإيجابية
5	4	3	2	1	درجات الفقرات السلبية

6-4-2 التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

يهدف التحليل الإحصائي الى حساب القدرة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياس, "كون التحليل الإحصائي يتحقق من مضمون الفقرة في قياس ما أعدت لقياسه من خلال التحقق من بعض المؤشرات القياسية للفقرة مثل قدرتها على التمييز بين المستجيبين ومعامل صدقها(صلاح الدين محمود علام : 2000 , ص 186), وقد اتبعت الباحثة أسلوبين في تحليل فقرات المقياس إحصائياً على عينة مكونة من (80) من طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد للعام الدراسي (2023/2024) وهذين الأسلوبين هما:-

7-4-2 أسلوب المجموعتين الطرفيتين :

للكشف عن القوة التمييزية لفقرات المقاييس تم استخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين أذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة لتمييز الفقرات ولغرض حساب قوة تمييز الفقرة قامت الباحثة بالاعتماد على أسلوب

المجموعتين الطرفين وذلك بعد ترتيب نتائج درجات الطلبة على كل فقرة تنازلياً وتحديد نسبة (27%) لتكون المجموعة العليا ونسبة (27%) لتكون المجموعة الدنيا ، إذ بلغت (22) طالباً من التربية الرياضية في كل من المجموعتين العليا والدنيا ، وتمت المعالجة الإحصائية فيما بين نتائج المجموعتين الطرفين باستخدام قانون (t-test) للعينات غير المترابطة وبدرجة حرية (42)، إذ يذكر فريد البشتاوي "أن دلالة قيمة اختبار (ت) المحسوبة فيما بين نتائج المجموعتين المتطرفتين من عينة التحليل الإحصائي هي العامل الحاسم في قبول تمييز الفقرة والإبقاء عليها(فريد البشتاوي: 2014، ص 55). وبعد تطبيق العمليات الإحصائية لاستخراج القوة التمييزية ل فقرات المقاييس ظهرت النتائج التالية:

ان جميع فقرات مقياس الصحة النفسية مميّزه والجدول (4) يُبين ذلك .

جدول (4)

يبين نتائج القدرة التمييزية لفقرات مقياس الصحة النفسية لدى طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في

جامعة بغداد

الرقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة (sig)	الدلالة الإحصائية
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	4.89	0.32	2.54	0.99	16.70	0.00	مميزة
2	4.72	0.45	2.13	1.01	17.21	0.00	مميزة
3	4.50	0.50	1.83	0.86	19.60	0.00	مميزة
4	4.93	0.26	2.93	0.58	23.13	0.00	مميزة
5	4.91	0.29	2.91	1.15	12.35	0.00	مميزة
6	4.98	0.14	2.96	0.70	20.82	0.00	مميزة
7	4.87	0.34	2.76	1.20	12.48	0.00	مميزة
8	4.85	0.36	2.81	1.12	12.76	0.00	مميزة
9	4.83	0.38	2.06	0.92	20.54	0.00	مميزة
10	4.81	0.39	2.72	0.56	22.40	0.00	مميزة
11	4.80	0.41	2.94	1.16	11.11	0.00	مميزة
12	4.78	0.42	2.63	0.92	15.65	0.00	مميزة
13	4.76	0.43	2.43	0.98	15.97	0.00	مميزة
14	4.74	0.44	2.67	0.99	14.05	0.00	مميزة
15	4.69	0.47	2.69	1.04	12.85	0.00	مميزة
16	4.96	0.19	2.91	1.26	11.83	0.00	مميزة

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة (sig)	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
مميزة	0.00	16.43	0.84	2.43	0.55	4.67	17
مميزة	0.00	8.94	1.21	2.89	0.50	4.48	18
مميزة	0.00	11.74	1.22	2.41	0.50	4.52	19
مميزة	0.00	11.02	1.33	2.76	0.38	4.83	20
مميزة	0.00	11.91	1.00	2.85	0.48	4.65	21
مميزة	0.00	12.60	0.75	1.87	0.90	3.89	22
مميزة	0.00	13.30	0.52	1.91	0.72	3.52	23
مميزة	0.00	10.76	1.12	2.74	0.50	4.54	24
مميزة	0.00	12.33	1.21	2.87	0.23	4.94	25
مميزة	0.00	13.86	0.80	2.69	0.50	4.46	26
مميزة	0.00	13.77	1.02	2.61	0.46	4.70	27
مميزة	0.00	13.74	0.95	2.44	0.50	4.44	28
مميزة	0.00	25.59	0.58	1.76	0.50	4.43	29
مميزة	0.00	24.03	0.64	1.96	0.49	4.61	30
مميزة	0.00	14.47	0.93	2.48	0.50	4.56	31
مميزة	0.00	14.45	0.85	2.63	0.50	4.57	32
مميزة	0.00	13.08	0.81	1.74	0.94	3.94	33
مميزة	0.00	11.55	0.71	1.94	0.92	3.78	34
مميزة	0.00	11.98	0.79	1.85	0.85	3.74	35
مميزة	0.00	12.12	1.06	2.46	0.49	4.39	36
مميزة	0.00	13.46	0.68	1.63	0.85	3.63	37
مميزة	0.00	14.32	0.48	2.35	0.92	4.37	38
مميزة	0.00	15.49	0.68	1.81	0.96	4.30	39
مميزة	0.00	11.20	0.50	2.59	0.97	4.26	40
مميزة	0.00	17.70	0.60	1.59	0.88	4.17	41
مميزة	0.00	12.24	0.49	2.37	0.92	4.11	42
مميزة	0.00	12.00	0.64	2.24	0.88	4.02	43
مميزة	0.00	18.91	0.96	2.37	0.26	4.93	44
مميزة	0.00	20.12	0.69	2.41	0.47	4.69	45
مميزة	0.00	10.12	0.82	2.33	0.94	4.06	46

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة (sig)	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
مميزة	0.00	15.45	0.77	1.93	0.90	4.43	47
مميزة	0.00	10.08	0.41	2.80	0.85	4.09	48
مميزة	0.00	14.65	0.67	2.50	0.69	4.41	49
مميزة	0.00	17.02	0.69	2.41	0.48	4.35	50
مميزة	0.00	19.95	0.50	2.44	0.43	4.24	51
مميزة	0.00	22.89	0.57	2.57	0.42	4.78	52
مميزة	0.00	14.16	1.03	2.67	0.41	4.80	53
مميزة	0.00	13.01	1.08	2.54	0.49	4.63	54
مميزة	0.00	20.69	0.64	2.31	0.50	4.59	55
مميزة	0.00	20.30	0.62	2.63	0.44	4.74	56

درجة الحرية (ن+1ن-2) = 42 مستوى الدلالة (0.05) دلالة التمييز إذا كانت درجة (Sig) \geq

(0.05)

من ملاحظة الجدول (4) يتبين بأنه تم الإبقاء على جميع فقرات مقياس الصحة النفسية التي حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لقيمة (ت) المحسوبة إذ كانت درجة (Sig) $>$ (0.05) عند درجة حرية (42) ومستوى دلالة (0.05) ، وبهذا الإجراء أصبح المقياس مؤلف من (56) فقرة .

2-4-8 معامل الاتساق الداخلي:

يستلزم في اعداد المقياس التحقق من أن يكون كل مقياس قيد البحث متجانساً بارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس من جهة ، وارتباط درجة كل فقرة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه من جهة أخرى بالإضافة الى درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس ، ليسير نسق الفقرات بمسار المقياس نفسه ، وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون) حيث تعتبر هذه الطريقة من أدق الوسائل التي يُعتمد عليها عند إيجاد الاتساق الداخلي لفقرات المقاييس أذ يذكر (كاظم كريم 2011 ، ص 222) " أن تكون الفقرة صادقة إذا حصلت على معامل ارتباط دال بينها وبين المجال وبينها وبين المقياس ككل وبالعكس ، كما تُحذف الفقرة التي تحصل على معامل ارتباط واطى. وعليه تحققت الباحثة من مدى تجانس الفقرات للمقياس على عينة التحليل الإحصائي البالغة (80) طالبة من التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد.

3-4-8-1 علاقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس:

لغرض حساب معامل الاتساق الداخلي للمقياس تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، وكما مبين في الجدول (5).

جدول (5)

يُبين قيم معاملات الارتباط فيما بين درجات الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية

المقياس	ت	(R) بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	درجة (SIG)	الدلالة	ت	(R) بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	درجة (SIG)	الدلالة
الصحة النفسية	1	0.39	0.00	معنوي	29	0.33	0.00	معنوي
	2	0.33	0.00	معنوي	30	0.25	0.00	معنوي
	3	0.34	0.00	معنوي	31	0.60	0.00	معنوي
	4	0.45	0.00	معنوي	32	0.36	0.00	معنوي
	5	0.47	0.00	معنوي	33	0.40	0.00	معنوي
	6	0.32	0.00	معنوي	34	0.54	0.00	معنوي
	7	0.45	0.00	معنوي	35	0.67	0.00	معنوي
	8	0.45	0.00	معنوي	36	0.59	0.00	معنوي
	9	0.44	0.00	معنوي	37	0.58	0.00	معنوي
	10	0.36	0.00	معنوي	38	0.68	0.00	معنوي
	11	0.56	0.00	معنوي	39	0.68	0.00	معنوي
	12	0.65	0.00	معنوي	40	0.70	0.00	معنوي
	13	0.33	0.00	معنوي	41	0.53	0.00	معنوي
	14	0.52	0.00	معنوي	42	0.57	0.00	معنوي
	15	0.54	0.00	معنوي	43	0.55	0.00	معنوي
	16	0.51	0.00	معنوي	44	0.52	0.00	معنوي
	17	0.32	0.00	معنوي	45	0.42	0.00	معنوي
	18	0.49	0.00	معنوي	46	0.69	0.00	معنوي
	19	0.48	0.00	معنوي	47	0.49	0.00	معنوي
	20	0.59	0.00	معنوي	48	0.59	0.00	معنوي

معنوي	0.00	0.48	49	معنوي	0.00	0.51	21
معنوي	0.00	0.46	50	معنوي	0.00	0.43	22
معنوي	0.00	0.47	51	معنوي	0.00	0.63	23
معنوي	0.00	0.50	52	معنوي	0.00	0.53	24
معنوي	0.00	0.48	53	معنوي	0.00	0.61	25
معنوي	0.00	0.51	54	معنوي	0.00	0.38	26
معنوي	0.00	0.41	55	معنوي	0.00	0.42	27
معنوي	0.00	0.45	56	معنوي	0.00	0.43	28

ن = 80 درجة الحرية ن - 2 = (78) مستوى الدلالة (0.05) ، دال إذا كانت درجة (Sig) $\geq (0.05)$ يتبين من الجدول (5) بأنه تم الإبقاء على جميع فقرات مقياس الصحة النفسية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد والتي حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط فيما بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس إذ كانت قيم درجات (Sig) $> (0.05)$ عند درجة حرية (78) ومستوى دلالة (0.05).

3-4-8-2 علاقة الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس :

كلما كانت قيم معاملات ارتباط درجات مجالات الاختبار أو المقياس بالدرجة الكلية له عالية كان ذلك دليلاً على توفر الاتساق الداخلي للاختبار أو القياس ككل (ليلي السيد فرحان : 2001 , ص68) ، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معاملات الارتباط بين درجات البعد والدرجة الكلية للمقياس وكما مبين في الجداول (6) .

جدول (6) يُبين قيم معاملات الارتباط فيما بين درجات البعد والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية

الصحة النفسية			الابعاد
الدلالة	درجة (SIG)	الارتباط	
معنوي	0.00	0.84	السعادة في الحياة
معنوي	0.00	0.74	الرضا عن الذات
معنوي	0.00	0.76	رضا الآخرين
معنوي	0.00	0.73	الرضا المهني
معنوي	0.00	0.84	الخلو النسبي من الاعراض المرضية
معنوي	0.00	0.76	وجود معنى في الحياة
معنوي	0.00	0.77	الأمن النفسي
معنوي	0.00	0.52	الأمن الاقتصادي

ن = 80 درجة الحرية ن - 2 = (78) مستوى الدلالة (0.05) ، دال إذا كانت درجة (Sig) $\geq (0.05)$ يتبين من الجدول (6) بأن جميع أبعاد المقاييس (الصحة النفسية) حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط فيما بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس إذ كانت قيم درجات (Sig) $> (0.05)$ عند درجة حرية (78) ومستوى دلالة (0.05).

3-4-9 الخصائص السيكومترية للمقياس :

يتطلب لا عداد مقياس توفر شروط أساسية ومهمة لضمان سلامة وعلمية اعداد المقياس, ومن أهم تلك الشروط امتيازها بالصدق والثبات والموضوعية.

3-4-9-1 الصدق :

يقصد بالصدق هو, "أن يقيس المقياس فعلا السمة التي وضع من أجل قياسها, أي مدى قرب الموضوع الذي يقيسه المقياس فعلا من الموضوع الذي صمم لأجل قياسه(حلمي المليجي : 2000,ص389), وقد تم استخدام نوعين من الصدق للتحقق من صدق المقاييس الحالية وهما :

2-4-9-1-1 الصدق الظاهري :

"وهو إحدى مؤشرات صدق المحتوى ويشير الى مدى صلة فقرات الاختبار بالمتغير المراد قياسه ويعرف بأنه " قياس مدى تمثيل الاختبار لنواحي الجانب المقيس لبحثه وتحليل مواد الاختبار وعناصره تحليليا منطقيا لتحديد الوظائف والجوانب الممثلة فيه ونسبة كل منها إلى الاختبار بأكمله(مروان أبو حويج: 2002,ص134). وقد تحقق هذا النوع من الصدق في البحث من خلال عرض أبعاد وفقرات المقاييس على الخبراء ذوي الاختصاص في مجال علم النفس الرياضي للحكم على مدى صلاحيتها كونها تقيس ما أعدت من أجله.

2-4-9-1-2 الصدق البنائي :

ويسمى أيضا (صدق التكوين الفرضي) , ويمكن تعريفه بأنه "المدى الذي يكون به تفسير الأداء على الاختبار في ضوء التكوينات الفرضية المعينة (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : 2000 ، ص 268), وقد تحققت الباحثة من صدق البناء في قياسه من خلال التحليل الإحصائي للفقرات باستخدام المجموعتين الطرفيتين والاتساق الداخلي.

2-4-9-1-4 الثبات :

قامت الباحثة باستخراج معامل الثبات للمقياس من خلال طريقتين هما :

2-4-9-2-1 معامل ألفا كرونباخ :

تم استخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق معادلة الفاكورنباخ على أفراد عينة بناء المقاييس باستعمال الحقيبة الإحصائية (spss) ؛ إذ تبين أن قيمة معامل الثبات لمقياس الصحة النفسية (0.89) ، وهو معامل ثبات جيد .

2-2-9-4-2 التجزئة النصفية :

تم تقسيم المقياس الى نصفين الأول يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية ، والثاني يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية ومن ثم قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون، والذي بلغ معامل ثبات نصف الاختبار لمقياس الصحة النفسية (0.84) وباستعمال معادلة (سبيرمان بروان) أصبح ثبات المقياس (0.91).

10-1-4-3 المقياس بصيغتها النهائية :

بعد أن تم إجراء الأسس و المعاملات العلمية للمقياس قيد البحث أصبحت الصيغة النهائية لمقياس، أما فيما يخص مقياس الصحة النفسية فتكون من (56) فقرة موزعة على ثمانية أبعاد وبدرجة كلية للمقياس (280).

3-5 التطبيق الرئيسي لمقياس الصحة النفسية وبعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات:

بعد أن أصبحت مقياس الصحة النفسية بفقراتهم وتعليماتهم جاهزة للتطبيق، قامت الباحثة مع فريق العمل المساعد بتوزيع المقاييس على عينة البحث (التطبيق) و البالغ عددهم (80) طالبة من طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد و كانت نسبتهم (88.89%) من مجتمع البحث للفترة من (2022/12/10) ولغاية (2023/1/15)، وذلك من أجل معرفة الصحة النفسية لديهم وكذلك تطبيق اختبارات المهارات الأساسية المستخدمة بالبحث وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة، قامت الباحثة بجمع وترتيب البيانات الخاصة بعينة التطبيق وذلك بغرض تحليلها إحصائياً.

2-6 الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (Spss) Version25

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج أبعاد مقياس الصحة النفسية ومهارة (المناولة – الدرجة- الهدف) لطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد:

جدول رقم (7)

المتغيرات	الوسط	الانحراف	الوسط الفرضي للصحة النفسية	R	الدلالة
الصحة النفسية	190.17	5.23	168	0.671	0.002
مهارة المناولة/درجة	9.80	2.14			
مهارة الدرجة/زمن	9.73	0.67		0.689	0.001
مهارة الهدف/درجة	5.60	1.50		0.831	0.000

أظهرت نتائج البحث ان الوسط الحسابي لعينة البحث على مقياس الصحة النفسية قد بلغت (190.17) وبتحرف معياري قدره (5.23) وعند مقارنته بالوسط الفرضي للمقياس والبالغ (168) تبين ان الوسط الحسابي أعلى من الوسط الفرضي اي وجود فروق معنوية وهذا ما يشير الى أن طالبات التربية الرياضية في جامعة بغداد يتمتعن بصحة نفسية وبهذا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل بالفرضية البديلة. وتغزو الباحثة ذلك الى أن طالبات التربية الرياضية في جامعة بغداد يتمتعن بالصحة النفسية وأن لم تكن بالشكل المثالي أو المطلوب بفعل العديد من المسببات التي تحول دون أمثلاك الصحة النفسية المنشودة سواء كانت هذه المسببات نفسية أو صحية, أن أمثلاك طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة للصحة النفسية قد جاء بفعل طبيعة هذا الدرس والنشاط والحيوية التي تعتبر من الاساسيات التي يتمتع بها طالب التربية البدنية وعلوم الرياضة فعلى الرغم من ان السعادة في الحياة لم تكن بالدرجة المقبولة نظراً لظروف الراهنة والحياة الصعبة التي تُلقى بظلالها على الكثير من مفاصل الحياة ولعل شريحة الطالب من الشرائح التي نالت نصيبها من الضغوطات والازمات والمعوقات لذا جاءت هذه النتيجة طبيعية الا ان طالب التربية البدنية وعلوم الرياضة وبحكم الروح الرياضية التي يتمتعون بها جعلت منهم يمتلكون صحة نفسية رغم الظروف والصعوبات التي تواجههم أسوأً بباقي الطلبة , وهذا ما يؤكد (الزاملي , 2016) " لكي يتمتع الفرد بقدر وافر من الصحة النفسية يجب توافر بعض الخصائص لدى ذلك الفرد ومن اهم هذه الخصائص احترام الذات وتقبل الذات بالإضافة الى احترام الآخرين. كما ان ممارسة النشاط الرياضي يضيفي الشعور بالسرور والسعادة بصفة عامة واشباع الرغبات بصفة خاصة فالأفراد الذين يمارسون الرياضة يتخلصون من التوتر والانفعال وتزداد لديهم القابلية للتمتع بالحياة، بالإضافة الى ان المظهر الجيد لقوام الفرد ينعكس على نفسيته وهذا ينعكس على الصحة النفسية للفرد الرياضي.(جنان سعيد الرخو ، 2005 ، ص 324)

وعند النظر الى الجداول (7) الخاصة بدراسة العلاقة بين المهارات الاساسية والصحة النفسية الوسط الحسابي لمهارة المناولة (9.80) وبتحرف معياري (2.14) وبمستوى دلالة (0.002) وان الوسط الحسابي للصحة النفسية (190.17) وبتحرف معياري (5.23) والوسط الحسابي لمهارة الدحرجة (9.73) وبتحرف معياري (0.67) وبمستوى دلالة (0.001) وان الوسط الحسابي للصحة النفسية (190.17) وبتحرف معياري (5.23) والوسط الحسابي لمهارة التهديف (5.60) وبتحرف معياري (1.50) وبمستوى دلالة (0.000) وهذا يتضح لنا وجود علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية ومهارات كرة قدم الصالات قيد البحث. حيث ترى الباحثة ان للصحة النفسية أثر كبير في تحقيق التوازن والاستقرار النفسي للطالبات وبالتالي ينعكس ايجاباً على اداء مهارات المدروسة والتي تبين من خلال المعالجات الاحصائية في جدول رقم (7) حيث تشير العديد من الدراسات الى ان الصحة النفسية للفرد يعزز الثقة بالنفس ويحسن النظرة العامة للذات من خلال تعزيز ايمان

الفرد بقدراته لإنجاز الخطوات الايجابية وتخفيف التوتر والضغط النفسي وتخفف من الاكتئاب المزمن والمساعدة على العودة الى النشاط وتوفير الشعور بالإنجاز. (حمد عودة وكمال ابراهيم، ص 109). وهذا كله عزز النتائج الايجابية لأداء بعض المهارات الاساسية لكرة قدم الصالات لطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد. وتشير الدراسات الى ان الفرد الذي يمتلك الصحة النفسية بمستوياتها ودرجاتها ترتبط ارتباطاً موجباً بالقدرات الابداعية والانجاز للإفراد. (Hurt H., Malmud E., Brodsky, N. & Giannetta , 2002) لذا ترى الباحثة ان الصحة النفسية للفرد الرياضي هو الاطار الذي يمكن من خلاله توظيف امكاناته وقدراته البدنية والعقلية والمهارية وصقل موهبته لتحقيق الهدف المطلوب.

4-1 الاستنتاجات :

- 1- تم اعداد مقياس الصحة النفسية لدى طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية وبعض المهارات الاساسية في كرة قدم الصالات لدى طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد .
- 3- امتلاك طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد للصحة النفسية على الرغم من الظروف الصعبة التي تواجههم فيما يخص الخلو النسبي من الاعراض المرضية والسعادة في الحياة.

4-2 التوصيات :

- 1- الاهتمام بالصحة النفسية كونها تؤثر بشكل ايجابي على اداء الطلاب.
- 2- الاهتمام بالصحة النفسية كونها تعكس الرضا والثقة بالنفس والسعادة لدى الفرد مع نفسه ومع المجتمع الذي ينتمي اليه.
- 3- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات اخرى.

ملحق رقم (1) مقياس الصحة النفسية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أشعر بالسعادة لأن حياتي تستحق العيش					
2	أشعر بالسعادة لأنني قادر على حل المشاكل التي قد تواجهني.					
3	أشعر بالحزن عندما أجد الآخرين غير سعداء.					
4	أكون سعيداً عندما أكون راض عن حياتي .					
5	منذ فترة والاحباط يملأ حياتي.					
6	أشعر بالراحة عندما أجد الآخرين سعداء .					
7	الشعور باليأس يقلل من همتي.					
8	أشعر بالحزن رغم أنني راض عن نفسي.					
9	أتفائل بالرغم من الضغوط التي تدور من حولي.					
10	أظهر للآخرين أنني سعيد ولكني غير ذلك.					
11	حياتي مليئة بالحزن رغم قلة المشاكل بها.					
12	رغم المواقف الصعبة التي تواجهني ، إلا أنني أعمل بجدية					
13	أشعر أن السعادة الحقيقية لا توجد في حياتي					
14	أشعر بالضيق سريعاً عندما أقع في أي مشكلة					
15	معاملة زملائي لي تجعلني راض عن نفسي					
ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
16	بالرغم أنني أبذل مجهود كبير إلا أنني غير راض عن نفسي.					
17	أشعر أنني راض عن نفسي رغم ضغوط الحياة .					
18	إيماني بالله يجعلني راض عن نفسي					
19	أشعر بالرضا عن ذاتي لألتزمي بواجباتي المهنية والدينية.					
20	أشعر بالرضا لأنني أعمل بجدية					
21	عندما أقصر في أداء واجباتي أشعر بتأنيب الضمير.					
22	أشعر بأن الآخرين راضين عني					
23	أشعر أن معظم زملائي راضين عني					

					منذ صغري والآخرين يتقبلونني	24
					رغم التصرفات الجيدة إلا أن الآخرين غير راضين عني .	25
					أشعر أن الله راض عني	26
					أحاول أن أتصرف بطريقة لائقة أمام الآخرين	27
					أحسن من أفعالي كي يتقبلني زملائي	28
					أشعر بأن تخصصي مهم وله دور كبير في العملية التعليمية.	29
					تخصصي له أهمية من بلد الى آخر.	30
					الفقرات	ت
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	أود أن أغير من تخصص دراستي لأن لا قيمة له	31
					أحب تخصصي بغض النظر عن تقبل الآخرين له .	32
					الآخرون ينظرون لنوع دراستي بغير احترام	33
					أرى أن مهنتي في المستقبل لها قيمة	34
					أعاني من بعض الأمراض النفسية	35
					أشعر بأنني أعاني من بعض المشاكل.	36
					أود الذهاب إلى طبيب نفسي في بعض الفترات.	37
					بعض زملائي الطلاب يعانون من الأمراض النفسية .	38
					أعاني من بعض الاضطرابات النفسية	39
					أوقات النوم لدي غير منتظمة	40
					لدي عزيمة وإرادة في إيجاد معنى في حياتي.	41
					الحب هو الأساس الذي يجعل لحياتي معنى	42
					عندما ألتزم دينياً وأخلاقياً تكون لحياتي قيمة كبيرة	43
					معنوياتي المرتفعة لها دور في إيجاد معنى في حياتي	44
					الإحباط المتكرر يجعل حياتي بلا معنى	45
					الفقرات	ت
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً		

					46	ينتابني شعور بعدم الاطمئنان تجاه مستقبلي .
					47	أشعر بالأمان عندما أكون مع أصدقائي
					48	أشعر بعدم القدرة على حل مشاكلي رغم محاولاتي ذلك
					49	أشعر بالقلق تجاه مستوى التعليم الحالي
					50	أحياناً أعاني من الخوف دون سبب يذكر
					51	وضعي المادي غير مستقر
					52	الأمر المادية تسترعي اهتمامي أكثر من أي شيء آخر
					53	أجد صعوبة في حياتي المادية
					54	رغم أن تخصصي مهم ، إلا أنني أشعر بأفتقاره للدعم الكافي من قبل الجهات المسؤولة
					55	أشعر بالقلق لعدم اطمئناني على مستقبلي من الناحية المادية
					56	مهما أربح من أموال إلا أنني أشعر بالعوز المادي.