



الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والتحصيل المعرفي لطالبات المرحلة الثانية في الجناستك الايقاعي

شيماء عبد مطر¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية¹

تاريخ الاستلام: 2024/3/11

تاريخ القبول: 2024/3/28

تاريخ النشر: 2024/4/1

هذا العمل مرخص من قبل [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)



ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على مستوى الصحة النفسية والتوافق النفسي والتحصيل المعرفي لطالبات المرحلة الثانية. وكذلك التعرف على علاقة الصحة النفسية بالتوافق النفسي والتحصيل المعرفي في الجناستك الايقاعي لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. وتكونت عين البحث من (20) طالبة من المرحلة الثانية. واعتمدت الدراسة على مقياس الصحة النفسية والتوافق النفسي وكذلك التحصيل المعرفي. وتمت معالجة البيانات إحصائيا بواسطة المتوسط الحسابي ومعامل الارتباط بيرسون، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباط معنوية للصحة النفسية والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة. وكذلك توجد علاقة معنوية في الصحة النفسية ومستوى التحصيل المعرفي لطالبات المرحلة الثانية في الجناستك الايقاعي.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، الجناستك الايقاعي، التحصيل المعرفي، التوافق النفسي

Abstract

The research aimed to identify the level of mental health, psychological adjustment, and cognitive achievement for second-stage female students. As well as to identify the relationship of mental health with psychological adjustment and cognitive achievement in rhythmic gymnastics for second-stage female students in the College of Physical Education and Sports Sciences. The research sample consisted of (20) female students from the second stage. The study relied on a measure of mental health and psychological adjustment, as well as cognitive achievement. The data was processed statistically using the arithmetic mean and the Pearson correlation coefficient. The results showed that there is a significant correlation to mental health and psychological adjustment among the study sample. There is significant correlation in mental health and the level of cognitive achievement for female students in the second stage in rhythmic gymnastics

Keywords: mental health, rhythmic gymnastics, cognitive achievement, psychological adjustment

1- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة وأهمية البحث:**

تعد الصحة النفسية حسب المتعارف عليها علميا ، بأنها القابلية الفردية للتوافق مع الذات ومع البيئة المحيطة بالإنسان، وما ينتج عن ذلك من امكانية العيش بحالة من الرفاهية والرضا البعيدين عن المنغصات النفسية.

اذ ان الوصول إلى حالة من السعادة المطلقة ، يتطلب من الانسان، ان يكون قادرا على تقبل ذاته، وعلى القدرة على التفاعل مع الاخرين وتقبل اختلافاتهم عنه. وهذا ما يعني ان يكون الانسان قادرا على التكيف مع التغيرات المحيطة به. والسلوك باتجاه معتدل قدر الامكان في جميع مسالك الحياة واختلافاتها.

ونتيجة لما ذكر اعلاه فان الباحثة في مجال الصحة النفسية نصل الى قناعة مفادها عدم امكانية فصل الصحة النفسية عن مبادئ الصحة العامة ، فهي جزءا من كل وان استقرار الانسان من الناحية النفسية سينعكس ايجابا على جسده وعقله وعاطفته في مجال التعليم والتحصيل المعرفي لطالبات المرحلة الثانية في الجمناستك الايقاعي وكلما كان تحصيلهم المعرفي بمستوى عالي في هذا العبة ،فانه يدل على توافقتهم النفسي والانسجام .وهذا ما يقود الى مجموعه من التفاعلات النفسية الايجابية التي تصوغ الصورة النهائية للطالبات القادرات على بناء ذاتهن ومجتمعهن بأفضل صورة ممكنه .ومن هنا جاءت أهمية البحث من

خلال دراسة الصحة النفسية ومعرفة مدى وعلاقتها بالتوافق النفسي والتحصيل المعرفي لطالبات المرحلة الثانية في الجمناستك الايقاعي.

2-1 مشكلة البحث:

ان العملية التربوية تقترن بمبادئ وتطبيقات علم النفس الذي يمثل مجالا واسعا لابد من استثماره من قبل القائمون على العملية التعليمية سواء كانت الاكاديمية او في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضية. لا سيما التي تتعلق بتعليم المهارات الرياضية بصوره عامة و رياضة الاجمناستك الايقاعي بصورة خاصة. ومن خلال كون الباحثة تدرسيه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمادة الجمناستك الايقاعي وجدت ان العملية التعليمية والتحصيل المعرفي لمادة الجمناستك الايقاعي يتأثر بالصحة النفسية والتوافق النفسي عند الطالبات. لذلك ارتأت دراسة هذه المشكلة ومعرفة مدى علاقة الصحة النفسية على التحصيل المعرفي والتوافق النفسي لطالبات المرحلة الثانية في الجمناستك الايقاعي.

3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على مستوى الصحة النفسية والتوافق النفسي والتحصيل المعرفي في الجمناستك الايقاعي لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 2- التعرف على علاقة الصحة النفسية بالتوافق النفسي والتحصيل المعرفي بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-1 فرض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية والتوافق النفسي والتحصيل المعرفي الجمناستك الايقاعي لعينة البحث.
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والتحصيل المعرفي بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من طالبات لمرحلة الثانية في لعبة الجمناستيك الايقاعي -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -الجامعة المستنصرية

2-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة للجمناستيك الايقاعي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

3-5-1 المجال الزمني: المدة من 11 / 10 / 2023 ولغاية 21 / 1 / 2024

6-1 تحديد المصطلحات:

- **الصحة النفسية:** هي توافق الافراد مع انفسهم ومع البيئة الخارجية بدرجة كبيرة من القناعة والرضا والقدرة على تقبل متطلبات الحياة. (نشأت محمود أبو حسونة, 2017, ص 40)

- **التوافق النفسي:** هو مفهوم يختص بسعي الانسان الحثيث لترتيب الحياة التي يعيشها مع حل جميع الإشكاليات التي تواجهه لغرض الوصول الى ما يعرف بالصحة النفسية. (مسفر بن فهد 2010 ص ١٢).

التحصيل المعرفي:

تعرفه الباحثة هو النتيجة الاختبار او درجة التي تحصل عليها الطلبة عند اداء الاختبار المعرفي في نهاية الفصل الاول او الثاني او نهاية السنة

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:**2-1منهج الدراسة:**

ان المنهج الوصفي هو " دراسة الظواهر والاحداث وجمع الحقائق والمعلومات ودراسة حالة النمو" (وجيه محبوب واحمد بدري 2004:ص34) لذا استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطية باعتباره انسب المناهج لتحقيق الاهداف .

2-2 المجتمع وعينة البحث:

تم اختيار المجتمع من طالبات المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2023-2024. اذ بلغ مجتمع البحث الكلي (25) . اما عينة البحث فتم اختيارها

بصورة عمدية. إذ بلغ عدد عينة البحث (20) وتم استبعاد (5) وذلك لأجراء عليهن التجربة الاستطلاعية .

3-2 وسائل جمع المعلومات:

استخدمت مجموعة من الوسائل المساعدة لهذا البحث وهي :

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية

- فريق عمل مساعد

ادوات البحث:

- استمارة استبانة لمقياس الصحة النفسية والتوافق النفسي ملحق (1,2)

- استمارة لاستطلاع اراء الخبراء والمختصين حول ملائمة المقاييس لعينة البحث ملحق (3)

4-2 ادوات البحث:

4-2-1 مقياس الصحة النفسية:

تم الاعتماد على مقياس ليونارد ، ر. ديروجيتس Leonard, R. Derogatis, Ronald عنوان: Brief Symptom Inventory-18 . . ثم قام (عبد العزيز ثابت 2021) بتعريب المقياس، وتقنيته على البيئة العربية وذلك بحساب صدق المقياس. ويتكون المقياس من (18) فقرة ، ملحق (1) اندرجت تحت ثلاث مجالات وهي موزعة بالشكل الآتي :

- مجال الأعراض الجسمانية... وتشمل 6 الفقرات هي (1,4,7,10,13,16).

-مجال الاكتئاب... فشملة على 6 الفقرات هي (2,5,8,11,14,17).

- مجال القلق... شمله على 6 فقرات وهي (3,6,9,12,15,18).

4-2-2 مقياس التوافق النفسي :

أعتمده مقياس التوافق النفسي الذي أعده (ظافر ناموس 2007 ص35) ملحق (2). تكون من (20) فقرة

تمثل التوافق النفسي للعينة وتم اختيار (3) بدائل للإجابة وهي (دائماً -أحيانا نادراً) وتم تصحيح المقياس بإعطاء (دائماً 3) درجات، (أحياناً) درجتين، (1 نادراً) درجة، وهذه بالنسبة للفقرات او العبارات الإيجابية، وبالعكس بالنسبة للفقرات او العبارات السلبية لمقياس التوافق. وعلية تكون أعلى درجة هي

(60) وأقل درجة هي (20) درجة للمقياس. فكلما ارتفعت درجة الطالبات في المقياس كلما كان لديهن توافق عالي.

3-4-2 آراء الخبراء:

قامت الباحثة بعرض فقرات مقياس الصحة النفسية ومقياس التوافق النفسي على مجموعة من الخبراء* في علم النفس الرياضي، لمعرفة آراؤهم في صلاحية وملائمة هذه المقاييس لطبيعة هذه الدراسة وقد اقرروا صلاحية المقاييس لعينة البحث .

4-4-2 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء تجريبه استطلاعه لمقياس الصحة النفسية ومقياس التوافق النفسي على عينة من طالبات المرحلة الثانية في الجناساتك الايقاعي البالغ عددهن (5) وتم استبعادهن من التجربة الرئيسية وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو معرفة صلاحية المقياس وملائمة لعينة البحث لغويا والوقت المستغرق للإجابة عليها.

5-3 الأسس العلمية للمقياس

1-5-3 الصدق

ان الاختبار الصادق " هو الاختبار الذي يقيس بدقة كيفية الظاهرة التي صمم من اجل قياسها ولا يمكن ان نقيس شيئا اخر بدلا عنها او بالإضافة اليها". (محمد حسن علاوي ص255.: 2000) وتم التحقق من صدق هذا المقاييس من خلال الصدق الظاهري وهو عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وايضا صدق المحتوى وكانت نسبة الاتفاق 100% لهذه المقاييس.

* اسماء الخبراء

-أ.د. ايمان حمد شهاب، علم النفس الرياضي ،كلية التربية الاساسية ،قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

-أ.د. بان عبد الرحمن ،اختبار وقياس ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد

-أ.د. زينب حسن فليح، علم النفس الرياضي ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الجامعة المستنصرية

-أ.م.د. ميادة تحسين ، علم النفس الرياضي ،قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الاساسية

-أ.م.د. علي نوري علي، علم النفس الرياضي ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الجامعة المستنصرية

2-5-2 ثبات المقياس:

استخدمت الباحثة ثبات المقياس لمعرفة دقة واتقان المقياس الذي يقيس حاله او الظاهرة معينه التي وضع من اجلها (محبوب المشهداني ص252، 2021) وتم حسابا معامل الثبات لمقياس التوافق النفسي والصحة النفسية بعد مرور (7) ايام من التجربة الاستطلاعية وعلى نفس العينة والبالغ عددهن (5) طالبا. إذ بلغت درجة الثبات (0.88)، وهذا يدل على ثبات جيد للمقياس.

3-5-2 موضوعية المقياس :

بعد ان أكد السادة الخبراء على ان مفردات المقاييس واضحة وغير قابلة للتأويل فان المقاييس تتمتع بموضوعية عالية.

6-2 التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية بتوزع الاستمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الصحة النفسية والتوافق النفسي على عينة البحث الرئيسية والبالغة (20) طالبة من المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وبعدها قامت الباحثة بتجميع الاستمارات الخاصة بالمقاييس لغرض عمل التحليل الإحصائي .

7-2 التحصيل المعرفي:

وهو عبارة عن المقياس الذي يتم الاعتماد عليه لمعرفة مستوى الطالبات في التحصيل المعرفي لدرس الجمناستك الايقاعي .أي هو حاصل مجموع الدرجات التي تحصلت عليها الطالبات في نهاية السنة الدراسية، أو نهاية الفصل الأول، أو الثاني ، وذلك بعد استطاعتهن تجاوز الاختبارات او الامتحان بنجاح. وقد تم اعتماد تقييم الطالبات من (10) درجات التي تحصل عليها من مدرسة المادة في الجمناستك الايقاعي .

8-2 الوسائل الاحصائية:

من أجل تحقيق اهداف البحث وفرضياته استخدمت الحقيبة الاحصائية spss. من أجل التحليل الاحصائي

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج مقياس الصحة النفسية والتوافق النفسي لعينة البحث وتحليلها:

الهدف الأول: التعرف على الصحة النفسية والتوافق النفسي والتحصيل المعرفي لطالبات المرحلة الثانية

الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الصحة النفسية والتوافق النفسي والتحصيل المعرفي لعينة البحث

المتغيرات	عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	انحراف معياري	T قيمة	مستوى الخطأ	الدلالة	الحرية
الصحة النفسية	20	38.80	1.105	11.332	0.00	معنوي	19
التوافق النفسي	20	42.75	1.517	8.105	0.00	معنوي	19
التحصيل المعرفي	20	21.40	0.503	12.457	0.00	معنوي	19

أولاً: يتضح من الجدول (1) أن نتائج مقياس الصحة النفسية لدى عينة البحث، أظهرت ان المتوسط الحسابي (38.80) وبانحراف معياري (1.105) وعند استخدام الاختبار التائي وبلغت قيمة (t) المحسوبة (11.332) امام مستوى الخطأ بلغ (0,00) مما يدل على ان افراد العينة يمتلكون مستوى مرتفع.

ثانياً: كذلك أظهرت النتائج كما في الجدول (1) أن نتائج مقياس التوافق النفسي لدى عينة البحث، ان المتوسط الحسابي (42.75) وبانحراف معياري (1.517) وعند استخدام الاختبار التائي وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8.105) امام مستوى الخطأ بلغ (0,00) مما يدل على ان افراد العينة يمتلكون مستوى مرتفع.

ثالثاً: وأخيراً أظهرت نتائج التحصيل المعرفي لدى عينة البحث كما في الجدول (1)، ان المتوسط الحسابي (21.40) وبانحراف معياري (0.503) وعند استخدام الاختبار التائي وبلغت قيمة (t) المحسوبة (12.457) امام مستوى الخطأ بلغ (0,00) مما يدل على ان افراد العينة يمتلكون مستوى مرتفع.

الهدف الثاني: إيجاد العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية والتحصيل الدراسي والتحصيل المعرفي لطالبات المرحلة الثانية

لغرض إيجاد العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية وبين التوافق النفسي والصحة النفسية وبين التحصيل المعرفي لطالبات المرحلة الثانية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث.

يبين جدول (2)

معامل الارتباط ومستوى الدلالة للصحة النفسية والتوافق النفسي والتحصيل المعرفي

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط (person)	درجة Sig	مستوى الدلالة
الصحة النفسية والتوافق النفسي	20	0.753	0.00	معنوي
الصحة النفسية والتحصيل المعرفي	20	0.815	0.00	معنوي

ومن خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون وجد ان هناك علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية وبين التوافق النفسي اذ بلغت قيمة الارتباط (0.753) عند مستوى دلالة (0.00) وهي معنوية في ضوء مقارنتها بدرجة (sig) عند مستوى دلالة (0,05) كما يبين الجدول (2) كذلك لايجاد العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية والتحصيل المعرفي لطالبات المرحلة الثانية باستخدام معامل ارتباط بيرسون. بلغت قيمة الارتباط (0.815) عند مستوى دلالة (0.00) وهي معنوية في ضوء مقارنتها بدرجة (sig) عند مستوى دلالة (0,05) كما يبين الجدول (2).

مناقشة النتائج:

تشير نتائج الدراسة الى ان الصحة النفسية " ترتبط بعلاقة مهمة في تشكيل شخصية الطالبات وتوافقهن النفسي وكذلك بين الصحة النفسية والتحصيل المعرفي. وهذا ما اكدته النتائج الظاهرة في الجدول (2). مما لا شك فيه ان النشاط البدني الرياضي يؤدي بالفرد الى شعور جيد وأن الاستمرار بهذا النشاط يعزز الإحساس بالصحة والنشاط ، وهذا الشعور يعطي الطالبات نوعا من الارتياح النفسي والثقة بالذات. وهذا ما يجعلهن متفاعلات مع المحيط ومجتمعه. فان الشعور بالثقة يمحي العديد او يقلل من العقد النفسية والسلوكيات الغير مرغوب بها ، لهذا يشكل التوافق الجيد عاملا ايجابيا ودافعا قويا للطالبات ينعكس على حياتهن وتفاعلهن المستمر مع المجتمع . وهذا ما أكده (زعلابي، 2015) ان "ممارسة الرياضة، هي

أحد الحلول العظيمة للتغلب على التوتر والضغط النفسية، وان قلة النشاط البدني ترتبط أكثر بمشاعر وأعراض نفسية سلبية. هذه التأثيرات المتنوعة أكدتها العديد من الدراسات والأبحاث الميدانية التي أوضحت أيضا بأن الكثير من الأعراض النفسية السلبية مثل القلق والحزن والألام النفسية الجسدية تعرف بعد ممارسة التمرينات الرياضية انخفاضا تدريجيا، على الرغم من كون هذا الانخفاض يختلف من فرد لآخر، ومن سياق لآخر. ومن هنا فالمطلوب من الفرد أن يهتم بممارسة نشاط رياضي معين، وأن يجد لذلك الوقت الكافي" (زعبلوي، 2015:ص12)

كما ان دور المدرس له دور في تعزيز التوافق النفسي للطلبات وفهم حالاتهن النفسية وتعديل أنماطهن السلوكية مما يؤثر على صحتهن النفسية وتوافقهن مع النفس وكذلك على مستواهن في التحصيل المعرفي في مادة الجمناستك الایقاعي . وهذا ما يذكره " فرويد " أن التوافق النفسي هو حصيلة الانسجام بين أنظمة الشخصية الثلاث فالشخصية في توافقها ما هي إلا محصلة نهائية لإمكانية تحقيق التوازن وتجنب الألم عبر الواقع العملي الذي يرسم من خلال المعالم الأصلية للشخصية في سلوكها وانحرافها. الذي يقوم به الفرد. (مظهر العبيدي، 2004ص25)

وليس هنالك شك أن الصحة النفسية السوية هي واحدة من الغايات السامية لعملية التنشئة الاجتماعية والتربوية، لأن الاحساس بالأمان والطمأنينة النفسية، والسعادة والرضا، وتحقيق الذات، من اهم عناصر مقومات الشخصية الناجحة والقوية التي ننشدها ونبتغيها. ويصفها (هوارى أحمد مجي، 2016) بأنها اي الصحة النفسية "عامل رئيس للتفوق في التحصيل الدراسي والترابط الأسري، وزيادة الإنتاج. فتمتع الطالب بالصحة النفسية يساعده على تركيز الانتباه، وينمي دافعيته للإنجاز، وبيئته للإفادة من كل طاقاته في الدراسة والتحصيل" (هوارى أحمد مجيد؛ 2016، ص20)

وهذا يفسر ظهور العلاقة الارتباطية الوثيقة بين الصحة النفسية والتوافق النفسي وبين الصحة النفسية والتحصيل المعرفي على التوالي لعينة البحث من خلال النتائج الظاهرة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:**1-4 الاستنتاجات**

- 1- ان افراد العينة يمتلكون مستوى مرتفع من الصحة النفسية والتوافق النفسي والتحصيل المعرفي
- 2-توجد علاقة ارتباط معنوية للصحة النفسية والتوافق النفسي عند الطالبات المرحلة الثانية في الجمناستك الاليقاعي.
- 2- توجد علاقة معنوية في الصحة النفسية ومستوى التحصيل المعرفي لطالبات المرحلة الثانية في الجمناستك الاليقاعي.

2-5 التوصيات**كما اوصت الباحثة بالتالي :**

- 2- العمل على زيادة الوعي بنشر ثقافة الصحة النفسية بين طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 3- التأكيد على عمل ندوات ارشادية تثقيفية للطالبات من اجل الاهتمام بالجوانب النفسية ومن ضمنها التوافق النفسي.
- 4- إجراء دراسات اخرى تهتم عن علاقة الصحة النفسية والتوافق النفسي بين الطلاب وبمختلف المراحل الدراسية

المصادر:

- أحمد زعلابوي؛ الرياضة والصحة البدنية والنفسية والعقلية: دار امجد للطباعة، عمان، 2015
- حسن علاوي و نصرالدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2000
- عكلة سليمان الحوري؛ أسلوب حياة الرياضي (الدليل إلى تكامل الإعداد وجودة الأداء): دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان، 2021

- محجوب المشهداني: الاختبار والقياس في مجال التربية الرياضية، دار للعلوم الادارية الاقتصادية ، العراق، 2021

- مظهر عبد الكريم العبيدي، قوة الأنا وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي على وفق أساليب التنشئة الاجتماعية أطروحة دكتوراه، كلية التربية ابن الهيثم، جامعة بغداد، 2004

-مصطفى حسين باهي وآخرون، الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات - تطبيقات، مكتبة الانجلو المصرية 2002

- مازن محمد حبيب، المظاهر النفسية للحدثة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل، رسالة ماجستير، 2017

- مسفر بن فهد بن سعد الهزاع، التوافق النفسي للطلاب ضعاف السمع وعلاقته بالتحصيل الدراسي من وجهة نظر معلمهم، رسالة ماجستير، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، كلية العلوم الاجتماعية - قسم علم النفس، الرياض، 2010.

- هواري أحمد مجيد؛ الأمراض النفسية: الجنادرية للنشر والتوزيع، الرياض، 2016

- وجيه محجوب واحمد بدري : البحث العلمي ، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2004

ملحق (1)

استمارة استبانة مقياس الصحة النفسية

الفقرات	مطلقاً 0	نادراً 1	أحياناً 2	غالباً 3	دائماً 4
1. الشعور بالإعياء أو الإغماء أو الدوخة مثلاً الإرهاق الشديد					
2. الشعور بعدم الاهتمام بما حولك					
3. العصبية , ور عشة داخلية					
4. الإحساس بألم في القلب أو الصدر					
5. الشعور بالوحدة والعزلة					
6. الشعور بسرعة المضايقة والاستثارة					
7. غثيان أو مغص في المعدة (البطن)					
8. الشعور بالحزن و الانقباض					
9. الخوف أو الرعب المفاجئ بدون سبب					
10- الشعور بصعوبة في التنفس					
11. الشعور بأنك عديم الأهمية					
12. تتنابني نوبات من الخوف و الفزع بدون سبب					
13. تنميل أو خدران في أجزاء من جسمك					
14-فقدان الأمل في المستقبل					
15. الشعور بعدم الاستقرار لدرجة لا تمكنك من الجلوس هادئاً في مكان (تكثر حركتك)					
16. الشعور بالضعف في جميع أنحاء جسديك(انك مرهق)					
17. التفكير في إنهاء حياتك					
18- الشعور بالخوف					

ملحق (2)

استمارة استبانة مقياس (التوافق النفسي)

ت	الفقرات (العبارات)	دائما	أحيانا	نادرا
1	أشعر بعدم الطمأنينة داخل درس الجمناستيك.			
2	أخطط أهدافا وأسعي لتحقيقها دائما بنفسى .			
3	عند أفشلي في اداء بعض المهارات الحركية فإنني أعيد المحاولة من جديد.			
4	أتردد في اتخاذ القرارات حتي في أبسط المسائل.			
5	أخاف من الفشل عند اداء مهارة صعبة في الجمناستيك .			
6	أمارس في كل يوم من حياتي نشاطاتي التي أفضلها فقط.			
7	كثير ما أشعر في داخلي بأنني اقل شأن من الآخرين.			
	أكون سهلا في التعامل مع أمور حياتي الشخصية.			
9	أواجه مشكلاتي الشخصية بنفسى.			
10	اشعر بالاستمتاع كلما زاد أهمية دروس الجمناستيك			
11	أشعر أنني راض عن قدراتي البدنية.			
12	أهدافي تفوق حدود قدراتي المهارية والبدنية.			
13	أعاني من الشرود الذهني خلال درس الجمناستيك.			
14	أشعر بانني افهم نفسي كثيرا.			
15	أتجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها.			
16	أتوقع لنفسي مستقبلا باهرا في المجال الرياضي.			
17	أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في لدروس			
18	أعتقد انني سوف احقق أحلامي الرياضية في المستقبل.			
19	اشعر بحساسية نحو مدرسي.			
20	أعاني من الشعور بالذنب عندما افشل بالامتحان.			