



## التكامل النفسي وعلاقته بأداء مهارة المناولة بكرة قدم الصالات لطالبات المرحلة الرابعة

م.م رسل رعد قاسم

rusailraad30@gmail.com

م. اسراء عبد الزهرة ارخص

essrra.abdalzhrh9@gmail.com

ملخص البحث

يهدف البحث :الى التعرف على واقع التكامل النفسي لدى طالبات كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة/ جامعة ميسان اما عينة البحث فقد كانت طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2024\_2025 افترض البحث توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التكامل النفسي ومهارة المناولة لدى طالبات التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة ميسان المرحلة الرابعة. فرع العلوم النظرية، أما ابرز الاستنتاجات: اظهرت نتائج البحث ان التكامل النفسي له علاقة معنوية مع مهارة المناولة بكرة قدم الصالات والتوصيات التي توصلت إليها الباحثة فتوجد علاقة ارتباط منطقية بين التكامل النفسي وتعلم مهارة المناولة. ولكن ابرز التوصيات التي أوصت بها الباحثة ضرورة استخدام مبدأ التعزيز لأنه يساعد على التخلص من العيوب وتحسين الأداء.

**الكلمات المفتاحية :** التكامل النفسي و المناولة بكرة قدم الصالات

## Psychological Integration and Its Relationship to the Performance of the Handling Skill in Futsal for Fourth-Year Female Students

A.L. Rusail Raad Qasim

rusailraad30@gmail.com

L. Israa Abdul Zahra Arkhs

essrra.abdalzhrh9@gmail.com

Research Summary

The research aims to identify the reality of psychological integration among fourth-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Maysan. The research sample was fourth-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences for the academic year 2024-2025. The research hypothesized a statistically significant relationship between psychological integration and the handling skill among fourth-year female students of Physical Education and Sports Sciences, University of Maysan, in the Theoretical Sciences Department. The most prominent conclusions: The research results showed that psychological integration has a significant relationship with the handling skill in futsal. The researcher's recommendations indicate a logical correlation between psychological integration and learning the handling skill. However, the researcher's most prominent recommendations are the need to use the principle of reinforcement, as it helps eliminate defects and improve performance.

**Keywords:** Psychological Integration and Handling in Futsal

### 1 التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعد علم النفس الرياضي أحد الموضوعات المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الاداء وتحسين عند الرياضيين ، وهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في ميدان التربية الرياضية ، ويعد المؤشر الحقيقي الدال على تقدم المجتمع وصواب نهجه الفكري والإنساني ، وان هذا التقدم ما هو إلا انعكاس طبيعي عن الطرائق والوسائل التقنية الحديثة المستعملة في الدراسات والبحوث ، إذ أثرت هذه البحوث المعرفية الإنسانية بعوامل

الراقي والتفوق ، ومن أجل تطوير هذه الألعاب ينبغي توظيف الطرائق والأساليب الحديثة المناسبة والتي تركز على عدة علوم ذات ارتباط بالرياضة منها علم النفس الرياضي ، والذي لو إسهام كبير في تطوير هذه الألعاب . ويحظى التكامل النفسي باهتمام متزايد بين علماء النفس عموماً لما لو من أهمية بالغة في تحقيق النمو النفسي السليم الذي تتمثل آثاره الايجابية في تكاملهم النفسي وتمتعهم بمستوى عال من التكامل في مجالات مختلفة من مظاهر حياتهم وسلوكهم ونشاطهم ، إذ يعد من المفاهيم الهامة والأساسية المتصلة بشخصية الطالبة وبصحتها النفسية وعلاقتها التكيفية مع الوسط البيئي والاجتماعي ، إذ تختلف الطالبات من حيث قدراتهم الجسمية والعقلية وامكانياتهن الشخصية في شتى المجالات ، وكذلك فإن التكامل النفسي يتضمن قدرة الطالبة على تغيير سلوكياتها وعاداتها عندما تواجه موقف جديد أو مشكلة ، إذ يعد تطور نفسي إيجابي يشير إلى النضج النفسي ويساعد الطالبة على تجاوزها للعادات السلبية ، إذ يمثل معياراً أساسياً للصحة النفسية فهو يمثل نقطة وصول تكوين شخصية الطالبة والمواجهة المباشرة لمعوقات والمشكلات ويسهل من أداء المهارات المطلوبة في أثناء التعلم . وتعد لعبة كرة قدم الصالات من الألعاب الجماعية التي يعتمد النجاح فيها أساساً على مدى اجادة افرادها للمهارات الأساسية للعبة ، ولعبة كرة قدم الصالات واحدة من الأنشطة الرياضية التي تمثل مركزاً متقدماً بين الألعاب ، حتى أصبحت واحدة من أكثر الرياضات شعبية في العالم ، ومن المواد الدراسية في كليات التربية البدنية وعموم الرياضة بمهارتها الأساسية ومنها مهارة المناولة .

وهنا تتجلى أهمية البحث في دراسة التكامل النفسي وعلاقته بأداء مهارة المناولة بكرة قدم الصالات لدى طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان للعام 2025/2024.

### 1-2 مشكلة البحث:

مع التقدم السريع الذي طرأ على علم النفس في العصور الحديثة أصبح علم النفس الرياضي يشغل مكانة مهمة بين فروع هذا العلم واذ كان الإنسان وعلى مر العصور هو نقطة البدء وهو الوسيلة للتطور الحديث في ظل التطورات الكبيرة التي شهدتها العالم ، ويكون لمتكامل النفسي دور كبير ومؤثر وفعال في نشوء وترشيح مبادئ الروح الرياضية بين الطلاب وهما من الأمور الهامة للتعامل مع المواقف التي تمر بها الطالب في حياته اليومية واثناء تعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب ومنها المهارات الهجومية بكرة قدم الصالات ، إذ تعد جزءاً مهماً في مادة كرة قدم الصالات في كميات واقسام التربية البدنية وعموم الرياضة ، لذا تتطلب مهارة المناولة مستوى عالي من الاداء من أجل الحصول على افضل النتائج فضلاً عن إلى تطوير القدرات الحركية المرافقة والمرتبطة بهذه المهارة . وعليه كان من الواجب الاهتمام بهذه المهارة من قبل المدرسين والباحثين للارتقاء بمستوى الاداء الفني الافضل لذا ارتأت الباحثة ان تدرس العلاقة الارتباطية بين التكامل النفسي ومهارة المناولة بكرة قدم الصالات لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2025/2024 .

### 1-3 اهداف البحث

يهدف البحث الى:

1- التعرف على واقع التكامل النفسي واداء مهارة المناولة بكرة قدم الصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان.

2- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين التكامل النفسي ومهارة المناولة بكرة قدم الصالات للطالبات.

### 1-4 فرض البحث

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التكامل النفسي واداء مهارة المناولة بكرة قدم الصالات للطالبات .

### 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الرابعة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان للعام الدراسي 2025 - 2024.

1-5-2 المجال الزمني : من 2024/10/14 لغاية 2025/4/6

1-5-3 المجال المكاني: القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان .

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 1-2 منهج البحث :

المنهج هي الطريقة التي يتبعها الباحث لتحقيق الوصول الى نتائج معينة ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمة لحل المشكلة ويعرف المناهج الوصفي الطريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال

منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل اليها على اشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها (محمد سرحان علي المحمودي : 2019) .

## 2-2 عينة البحث :

هي ذاك الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او النموذج التي يجري الباحث عليه مجمل عمله (وجيه محجوب واحمد بدري : 2002 ، ص 67). اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ميسان والبالغ عددهم (22) طالبة وتم اختيار عينة التجربة الرئيسية من طالبات المرحلة الرابعة فرع العلوم النظرية البالغ عددهم (16) طالبة تكون نسبتهم (76%) من مجتمع البحث الاصيلي واما عينة التجربة الاستطلاعية بلغ عددهم (5)

## 3-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

- استثمار تسجيل
- المصادر العربية والاجنبية
- شبكة المعلومات (الانترنت)
- فريق العمل المساعد
- ملعب كرة قدم الصالات .
- كرة صالات عدد (10) .
- شريط قياس .
- شواخص .
- أدوات مكتبية (أوراق – أقلام).
- المصادر العربية والاجنبية.
- مقياس التكامل النفسي

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية :

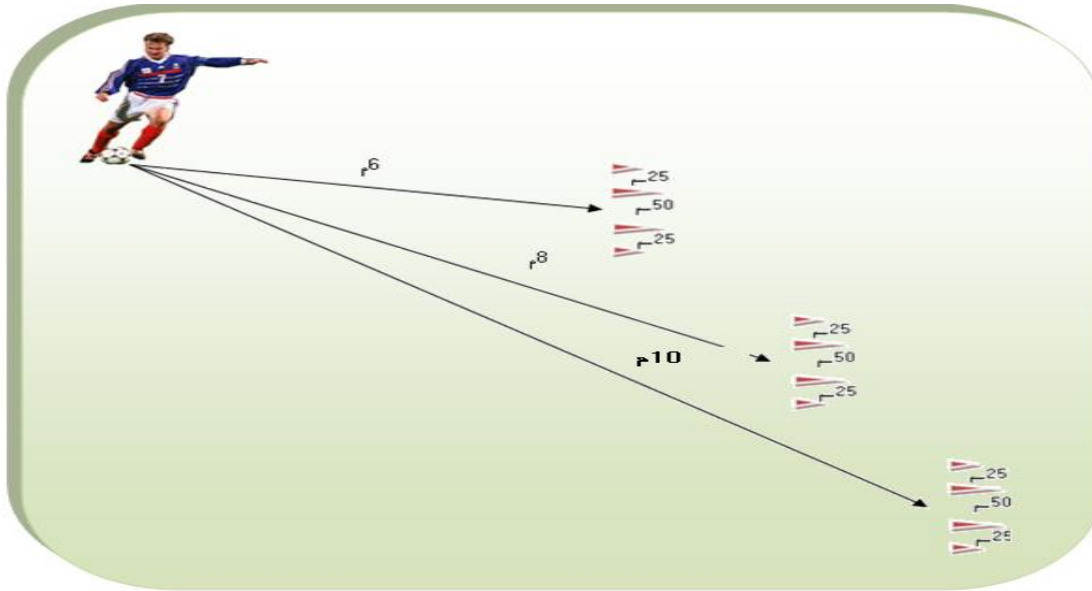
### 2-4-1 مقياس التكامل النفسي (اياد كامل شعلان : 2023):

اعتمدت الباحثة مقياس التكامل النفسي، وهو مقياس مقنن يتكون من (44) فقرة وكانت الاجابة على فقرات المقياس بثلاثة بدائل ( دائماً – احياناً – ابداً).

### 2-4-2 اختبار المناولة:

اختبار المناولة من علامة الزاوية الى مسافات مختلفة (احمد فاهم نغيش الزاملي : 2009 ، ص 45):  
الإمكانات والأدوات : ملعب كرة صالات وشواخص عددها (12)، وصافرة، وكرات صالات عددها (12) كرة.  
وصف الاداء : من علامة الزاوية لساحة كرة القدم للصالات توضع شواخص على مسافات مختلفة تبعد (6)م و(8)م و(10)م ، وهذه الشواخص عبارة عن شاخصين كبيرين المسافة بينهما 50سم وشاخصين صغيرين من الجانبين تبعد المسافة بينهما 25سم .  
طريقة الأداء : توضع (12) كرة قريبة من علامة الزاوية وعند سماع المختبر اشارة البدء يقوم اللاعب بمناولة الكرة من علامة الزاوية الى الشواخص ابتداءً من الشاخص البعيد (10)م ومن ثم المناولة على (8)م واخيراً (6)م وهكذا حتى ينتهي من مناولة (12) كرة ، وكما موضح بالشكل (1).  
شروط الاختبار :

- \* يجب ان تؤدي المناولات من دون توقف .
  - \* يجب ان يتبع التسلسل المطلوب في تعليمات الاختبار .
  - \* تعطى للاعب ( 12 ) محاولة ، أربع محاولات لكل اتجاه .
  - \* يجب ان تكون المناولة ارضية حتى تحتسب الدرجة .
  - \* اذا مست الكرة أي من الشواخص النهائية ولم تدخل لا تحتسب أي درجة .
- التسجيل : تحتسب للاعب درجتين اذا دخلت الكرة بين الشاخصين الكبيرين ويحتسب للاعب درجة واحدة اذا دخلت الكرة بين الشاخص الكبير والصغير.



اعلى  
درجة  
يحصل  
عليها  
المختبر ( 24 )  
درجة اذا  
كانت  
المناوله  
صحيحة .

شكل (1)

اختبار المناولة من علامة الزاوية الى مسافات مختلفة

#### 2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية على عينة من (5) طالبات من المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان لتنفيذ الاختبار وتم اختيارهم بصورة عشوائية ، وذلك يوم الاحد المصادف 2024/12/22.

ومن خلال التجربة استطلاعية تمكنت الباحثة من ضبط الأمور التالية :

- 1- التأكد من وضوح تعليمات الاختبارات.
- 2- مدى صلاحية الاختبارات للعينة وملائمتها .
- 3- توجيه فريق العمل المساعد.
- 4- التعرف على ظروف تطبيق الاختبار وما يرافقه من صعوبات.
- 5- تكون للباحثة تدريباً عملياً للوقوف بنفسها على السلبيات والايجابيات التي تقابلها في أثناء إجراء التجربة الرئيسية.

وقد كشفت التجربة عن الآتي :

- أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة.
- الاختبارات كانت مناسبة للعينة.

#### 2-4-4 الأسس العلمية للمقياسين قيد البحث:

جدول (1)

يبين القيم المعنية بمعاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية في التكامل النفسي وعلاقته بأداء مهارة المناولة بكره قدم الصالات

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | الثبات | الصدق | الموضوعية |
|---|-----------|-------------|--------|-------|-----------|
|---|-----------|-------------|--------|-------|-----------|

|   |                           |      |       |       |       |
|---|---------------------------|------|-------|-------|-------|
| 1 | التكامل النفسي            | درجة | 0.863 | 0.924 | 0.935 |
| 2 | للمناولة بكرة قدم الصالات | درجة | 0.859 | 0.920 | 0.939 |

## 2-4-5 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة بأجراء الاختبار على العينة الرئيسية من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، البالغ عددهم (16) طالبة ، بتاريخ 2024/12/29 حيث قامت الباحثة بجمع الاستمارات ، وبعدها تم اجراء اختبار المناولة .

## 3-5 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية التالية :

1-الحقيبة الاحصائية spss

2-الوسط الحسابي .

3-الانحراف المعياري .

4-معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

## 3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### 3-1 عرض وتحليل نتائج مقياسي التكامل النفسي و المناولة بكرة القدم الصالات

جدول رقم (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمتي (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة للتكامل النفسي و المناولة بكرة القدم الصالات

| المتغيرات                   | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) المحتسبة | مستوى الدلالة | المعنوية |
|-----------------------------|-------------|---------------|-------------------|-------------------|---------------|----------|
| التكامل النفسي              | درجة        | 111.500       | 23.967            | 3.314             | 0.00          | دالة     |
| المناولة بكرة القدم للصالات | درجة        | 19.500        | 1.751             |                   |               |          |

تحت درجة حرية ن-2 = 14 وتحت مستوى دلالة 0,05

من خلال جدول رقم (2) تبين ان الوسط الحسابي للتكامل النفسي هو (111.500) وبانحراف معياري (23.967) اما الوسط الحسابي للمناولة بكرة القدم الصالات هو (19.500) وبانحراف معياري (1.751) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (3.314) وعند مقارنتها بمستوى الدلالة والبالغة (0,00) تبين انها اصغر من (0.05) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً.

### 3-2 عرض نتائج علاقة الارتباط بين التكامل النفسي و المناولة بكرة القدم الصالات لعينة البحث وتحليلها:

جدول رقم (3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمتي (ر) المحتسبة ومستوى الدلالة للتكامل النفسي و المناولة بكرة القدم الصالات

| المتغيرات                   | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ر) المحتسبة | مستوى الدلالة | المعنوية |
|-----------------------------|-------------|---------------|-------------------|-------------------|---------------|----------|
| التكامل النفسي              | درجة        | 111.500       | 23.967            | 0.651             | 0.00          | دالة     |
| المناولة بكرة القدم للصالات | درجة        | 19.500        | 1.751             |                   |               |          |

تحت درجة حرية ن-2 = 14 وتحت مستوى دلالة 0,05

من خلال جدول رقم (3) تبين ان الوسط الحسابي للتكامل النفسي هو (111.500) وبانحراف معياري (23.967) اما الوسط الحسابي للمناولة بكرة القدم الصالات هو (19.500) وبانحراف معياري (1.751) وكانت

قيمة (ر) المحسوبة (0.651) وعند مقارنتها بمستوى الدلالة والبالغة (0,00) تبين انها اصغر من (0.05) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً.

#### 4-2 مناقشة نتائج علاقة المتغيرات المبحوثة للتكامل النفسي و المناولة بكرة القدم الصالات :

من خلال نتائج الجداول واحتساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين التكامل النفسي ومهارة المناولة بكرة قدم الصالات لدى الطالبات بمستوى دلالة 0.00 ( وهو اقل من مستوى الدلالة المعتمدة في برنامج spss 05.0 ) وبالتالي توجد علاقة سالبة بين التكامل النفسي ومهارة المناولة لدى الطالبات حيث وجدت ارتباط سلبي دال احصائياً وان معدل الارسال يزداد دقة لدى الاشخاص الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من التكامل النفسي . وكما تُعد مهارة المناولة من المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات، والتي تتطلب توافر مجموعة من القدرات البدنية والفنية والذهنية لتحقيق الأداء الأمثل. ومن خلال نتائج الدراسة الحالية، التي تناولت العلاقة بين التكامل النفسي وأداء مهارة المناولة لدى طالبات المرحلة الرابعة، تبين وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، مما يؤكد أن التكامل النفسي يسهم بشكل واضح في تحسين أداء هذه المهارة.

وقد أشارت النتائج إلى أن الطالبات اللواتي يتمتعن بمستويات عالية من التكامل النفسي، والمتمثل في التوازن الانفعالي، وضبط الذات، والقدرة على التركيز، والثقة بالنفس، أظهرن أداءً فنياً أعلى في تنفيذ مهارة المناولة مقارنة بزميلاتهن ذوات المستويات النفسية الأقل. ويمكن تفسير ذلك بأن التكامل النفسي يوفر بيئة داخلية مستقرة للفرد، تقل فيها المؤثرات السلبية مثل القلق والتردد، مما يسهم في زيادة الدقة والسرعة في اتخاذ القرار أثناء المواقف التنافسية في اللعب. وكما أن كرة قدم الصالات، كونها لعبة سريعة تتطلب ردود فعل أنيئة، تستلزم من اللاعبات الاحتفاظ بأعلى مستويات التركيز والثقة، وهو ما يعززه التكامل النفسي. وبهذا، فإن الطالبة القادرة على تنظيم مشاعرها والتحكم بانفعالاتها تكون أقدر على تنفيذ المناولة في الوقت المناسب وبدقة، سواء كانت قصيرة أو طويلة، وبالتالي تساهم في سير اللعب بفعالية.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذهب إليه العديد من الباحثين في مجالي علم النفس الرياضي والتربية البدنية، حيث أكدوا أن التكامل النفسي يُعد أحد المحددات الرئيسة للأداء المهاري، خاصة في الألعاب الجماعية التي تعتمد على التفاعل السريع بين اللاعبات واتخاذ القرارات في ظل ضغوط زمنية ونفسية.

ومن الجدير بالذكر أن نتائج هذه الدراسة تبرز أهمية دمج الجوانب النفسية في برامج الإعداد المهاري لطالبات التربية الرياضية، بحيث لا يقتصر التدريب على الجانب البدني والمهاري فقط، بل يتضمن أيضاً تدريبات نفسية تهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس، وتنمية القدرة على التركيز، وضبط الانفعالات، مما ينعكس إيجاباً على أداء المهارات الأساسية ومنها المناولة. وكما ان التكامل النفسي يُعد عاملاً أساسياً ومؤثراً في تحسين أداء مهارة المناولة في كرة قدم الصالات، لذا توصي الدراسة بضرورة اعتماد برامج تدريبية متكاملة تتضمن الجوانب النفسية إلى جانب المهارية والبدنية، من أجل تطوير أداء الطالبات بشكل شامل.

#### 4 الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي حصلت عليها الباحثة تصلنت الى النتائج التالية :

1- اظهرت نتائج البحث ان التكامل النفسي له علاقة معنوية مع مهارة المناولة بكرة قدم الصالات

2- اظهرت نتائج البحث ان للتكامل النفسي اهمية كبيرة في المناولة

3- هناك فروق ذات دلالة احصائية في نتائج التكامل النفسي وعلاقتها بالمناولة

##### 4-2 التوصيات :

وفقاً للنتائج والاستراتيجيات التي توصل إليها الباحثة تم وضع التوصيات اللاحقة:

1. الاهتمام بالجانب النفسي والوجداني للطلّابات أو اللاعبين عند وضع البرامج التعليمية والتدريبية الهجومية البسيطة لها من الأثر في تحسين الاداء المهاري.

2. الاهتمام بقياس التكامل النفسي عند اختبار الرياضيين لاي لعبة لما له من تأثير في اداء التطبيقات المهارية

3. الاهتمام بقياس التكامل النفسي عند اختيار اللاعبين كونه مؤشراً للرضا للاعب عن نفسه عند اداء أحد العوامل الشخصية.

4. إجراء دراسات وبحوث مماثلة للتعرف على العلاقة بين التكامل النفسي للشخصية والعوامل النفسية

المصادر :

- ❖ محمد سرحان علي المحمودي : **مناهج البحث العلمي** ، ط1، صنعاء، اليمن ، دار الكتب ، 2019
- ❖ وجيه محبوب واحمد بدري : **البحث العلمي** ، مطبعة جامعة بابل وزارة التعليم ، 2002.
- ❖ اياد كامل شعلان : **التكامل النفسي وعلاقته بمهارة التصويب بكرة اليد** ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2023 .
- ❖ احمد فاهم نغيش الزالملي : **تحديد مستويات معيارية لأهم المحددات البدنية والمهارية كمؤشر لإنتقاء لاعبي خماسي كرة القدم المتقدمين في منطقة الفرات الأوسط** ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية، 2009.

#### ملحق رقم (1)

| ت  | العبارات                                                  | دائماً | أحياناً | أبداً |
|----|-----------------------------------------------------------|--------|---------|-------|
| 1  | لدي العديد من العلاقات الاجتماعية وما زلت اطمح الى الكثير |        |         |       |
| 2  | ابذل جهداً كبيراً لمساعدة زميلاتي لإداء المهارات          |        |         |       |
| 3  | استطيع ان اتعامل مع جميع الناس بمختلف اعمارهم             |        |         |       |
| 4  | اكون سعيدة بوجد زميلاتي حولي                              |        |         |       |
| 5  | اشارك في نشاط المؤسسات الاجتماعية المختلفة                |        |         |       |
| 6  | اشارك زميلاتي في اداء المهارات الحركية المختلفة           |        |         |       |
| 7  | امتلك مهارات في الحياة تجعلني اشعر بالسعادة               |        |         |       |
| 8  | انا راضيه عن مستوى تعليمي                                 |        |         |       |
| 9  | انظر دائماً الى المستقبل بمنتهى الثقة                     |        |         |       |
| 10 | يبدو علي النشاط والحيوية                                  |        |         |       |
| 11 | لا ارتبك عند تواجدي مع اشخاص مهمين                        |        |         |       |
| 12 | اواضب على حضور دروسي في وقتها                             |        |         |       |
| 13 | اشعر بالارتياح عن ممارسه النشاط الرياضي                   |        |         |       |
| 14 | لا تتأثر دراستي بمشكلاتي الشخصية                          |        |         |       |
| 15 | اخذ الامور ببساطه وبدون تعقيد                             |        |         |       |
| 16 | اشعر بالمودة والمحبة بين اسرتي                            |        |         |       |
| 17 | اشارك اسرتي في وجهات نظري                                 |        |         |       |
| 18 | اشعر بالفخر لانتمائي الى اسرتي                            |        |         |       |
| 19 | اعيش مع اسرتي بأمان وسعادة                                |        |         |       |
| 20 | اشعر باهتمام حقيقي من جانب اسرتي                          |        |         |       |
| 21 | اساعد اسرتي في حل مشاكلهم                                 |        |         |       |
| 22 | انا شخص مهم في اسرتي                                      |        |         |       |

|    |                                                  |  |  |
|----|--------------------------------------------------|--|--|
| 23 | احضى بالحب والرعاية من قبل اسرتي                 |  |  |
| 24 | احترم كلام اسرتي                                 |  |  |
| 25 | استفاد من المادة التي تشرح بعده طرق              |  |  |
| 26 | اشارك في اعداد المعارض العلمية والفنية والرياضية |  |  |
| 27 | احب زياره المعارض العلمية والمهرجانات الرياضية   |  |  |
| 28 | انا سريعة في تحديد المشكلات المحتملة             |  |  |
| 29 | اهتم بمتابعه الاستثمار الرياضي                   |  |  |
| 30 | اعمل على تحسين برامج الاصلاح الاقتصادي الرياضي   |  |  |
| 31 | غير خائفة من المستقبل لان لدي ايمان بالله عز وجل |  |  |
| 32 | التزم بالأداء اليومي للفرائض الدينية             |  |  |
| 33 | استمع واقرا القران الكريم                        |  |  |
| 34 | ارغب بالاطلاع على الاديان السماوية الاخرى        |  |  |
| 35 | اشارك في احياء المناسبات الدينية المختلفة        |  |  |
| 36 | احب زياره اماكن ودور العبادة                     |  |  |
| 37 | اكره الغيبة واحث الابتعاد عنها                   |  |  |
| 38 | اتمتع بصحة جيدة باستمرار                         |  |  |
| 39 | اتناول الأطعمة بجميع فوائدها الغذائية            |  |  |
| 40 | لدي المناعة ضد العديد من الامراض                 |  |  |
| 41 | استطيع ادراك اهمية الثقافة الصحية في حياتي       |  |  |
| 42 | اهتم بحفظ الأطعمة في مكان نظيف                   |  |  |
| 43 | استمتع بممارسه العادات الصحية السليمة            |  |  |
| 44 | انظف اسناني قبل النوم وبعده                      |  |  |