



Psychological integration and its relationship to the skill of shooting in handball for the students of the fourth stage / College of Physical Education and Sports Sciences

M. Sc. Ayad Kamel Shaalan

College of Physical Education and Sport Sciences/ Diyala University

ayad.kamel.shalan@uodiyala.edu.iq

Abstract

The aim of the research is to identify psychological integration and its relationship to the skill of shooting in handball for female students. The researcher used the descriptive method in the survey method and the correlational relationships. The research community was determined by the fourth-stage female students in the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala for the academic year 2022–2023, whose number is (44) students. The psychological integration of female students was high and statistically significant, and the results showed a significant correlation between psychological integration and the skill of shooting in handball for fourth-stage female students / College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala, and through the foregoing, the researcher recommends paying attention to the development of psychological integration through the use of various programs and methods because of its significant impact on the performance of mathematical skills and academic achievement, and the interest of teaching staff in the importance of psychological integration in the learning process.

Keywords: Psychological Integration, Shooting, Handball, Female Students.



التكامل النفسي وعلاقته بمهارة التصويب بكرة اليد لدى طالبات المرحلة الرابعة/ كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة

م. اياد كامل شعلان

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على التكامل النفسي وعلاقته بمهارة التصويب بكرة اليد للطالبات. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية، حدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2022-2023، البالغ عددهم (44) طالبة اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية بعد استبعاد طالبات التجربة الاستطلاعية فضلاً عن استبعاد الطالبات غير الراغبات بإجراء التجربة والراسبات والمؤجلات وبهذا يكون المجموع النهائي لعينة البحث هو (35) طالبة مثلوا نسبة (79.54%)، توصل الباحث إلى إن مستوى التكامل النفسي لدى الطالبات كان عال وبدلالة إحصائية، وظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية الدلالة بين التكامل النفسي ومهارة التصويب بكرة اليد عند للطالبات المرحلة الرابعة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، ومن خلال ما تقدم يوصي الباحث إلى الاهتمام بتنمية التكامل النفسي عن طريق استخدام برامج واساليب متنوعة لما له من تأثير كبير في اداء المهارات الرياضية والتحصيل الدراسي، واهتمام الهيئات التدريسية بأهمية التكامل النفسي في عملية التعلم الكلمات المفتاحية: التكامل النفسي، التصويب، كرة اليد، الطالبات.



1-1 المقدمة:

الرياضة من أهم الأنشطة التي يجب على الجميع ممارستها كأسلوب حياة وبشكل دائم، وعدم جعلها مرتبطة بزمان أو مكان معين؛ إذ يُمكن ممارسة الرياضة يوميًا بطرقٍ بسيطة عن طريق المشي أو الجري أو ممارسة بعض الحركات الرياضية الخفيفة بطريقة مسلية وممتعة، فضلاً عن كونها تربط بينها وبين العلوم الأخرى في كافة المجالات ومنها علم النفس الرياضي الذي ويعد من المواد الرئيسية التي تؤثر بشكل مباشر على تطوير وتحسين مستوى أداء الرياضيين ، فهو محور مهم للبحث العلمي في مجال التربية الرياضية ، فهو مؤشر حقيقي على تقدم المجتمع ودقة منهجه الفكري والإنساني ، وهذا التقدم ليس سوى انعكاس طبيعي للأساليب والأدوات التقنية الحديثة المستخدمة في الدراسات والبحوث من الضروري اعتماد الأساليب والأدوات الحديثة المناسبة القائمة على مختلف العلوم المتعلقة بالرياضة ، بما في ذلك علم النفس الرياضي ، والذي قدم مساهمات كبيرة في تطوير هذه الألعاب.

جذب التكامل النفسي الانتباه بين علماء النفس بشكل عام لما له من أهمية كبيرة في ضمان التطور النفسي السليم والآثار الإيجابية والحصول على مستوى عالٍ من التكامل في مختلف مجالات حياتهم، وهو أحد المفاهيم المهمة والأساسية المتعلقة بشخصية الطالب، يظهر النضج النفسي كتكامل نفسي ، والذي يشمل الصحة النفسية وعلاقتها المتناغمة مع البيئة الاجتماعية، وكذلك قدرة الطالب على تغيير سلوكه وعاداته عند مواجهة مواقف ومشاكل جديدة، نظراً لاختلاف الطلاب من حيث قدراتهم البدنية والعقلية وإمكانياتهم الشخصية في مختلف المجالات ، وهو تطور نفسي إيجابي يساعد الطالب في التغلب على العادات السلبية، ويمثل معياراً أساسياً للصحة النفسية، يمثل نقطة شروع لتنمية شخصية الطالب، ويمثل المواجهة المباشرة للعقبات والمشاكل، ويعزز أداء المهارات اللازمة أثناء التعلم.

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يعتمد النجاح فيها أساساً على مدى اجادة افرادها للمهارات الأساسية للعبة، من خلال أداء مهارة التصويب إذ تعد هذه المهارة الركيزة الأساسية لتحقيق افضل النتائج التي من خلالها تحسم نتيجة المباراة، وهنا تتجلى أهمية البحث في دراسة التكامل النفسي وعلاقته بمهارة التصويب بكرة اليد لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى.



2-1 مشكلة البحث:

ومع التقدم السريع الذي طرأ على علم النفس في العصور الحديثة أصبح علم النفس الرياضي يشغل مكانة مهمة بين فروع هذا العلم إذ كان الإنسان وعلى مر العصور هو نقطة البدء وهو الوسيلة للتطور الحديث في ظل التطورات الكبيرة التي شهدتها العالم , ويكون للتكامل النفسي دور كبير ومؤثر وفعال في نشوء وترشيح مبادئ الروح الرياضية بين الطالبات وهما من الأمور الهامة للتعامل مع المواقف التي تمر بها الطالبة في حياتها اليومية واثناء تعلم المهارات الرياضية في كافة الالعب ومنها مهارة التصويب بكرة اليد إذ تعد جزءا مهما في مادة كرة اليد في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة, لذا تتطلب هذه المهارات مستوى عالي من الاداء من اجل الحصول على افضل النتائج فضلا عن تطوير القدرات الحركية المرافقة والمرتبطة بهذه المهارات وعليه كان من الواجب الاهتمام بهذه المهارات من قبل المدرسين والباحثين للارتقاء بمستوى الاداء الفني الافضل لذا ارتأى الباحث ان تدرس العلاقة الارتباطية بين التكامل النفسي ومهارة التصويب بكرة اليد للطالبات.

3-1 هدف البحث:

- التعرف على التكامل النفسي وعلاقته بمهارة التصويب بكرة اليد للطالبات.

4-1 فرض الباحث:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكامل النفسي ومهارة التصويب بكرة اليد للطالبات.

5-1 مجالات البحث:

5-1-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

5-1-2 المجال الزمني: للمدة من 2022/11/17 ولغاية 2022/12/6.

5-1-3 المجال المكاني: قاعة الشهيد الدكتور مصطفى جواد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.



2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية.

2-2 مجتمع وعينة البحث حدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2022-2023, البالغ عددهم (44) طالبة اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية بعد استبعاد طالبات التجربة الاستطلاعية فضلاً عن استبعاد الطالبات غير الراغبات بإجراء التجربة والرسبات والمؤجلات وبهذا يكون المجموع النهائية لعينة البحث (35) طالبة مثلوا نسبة (79.54%).

2-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

- ملعب كرة اليد.
- كرات يد قانونية.
- هدف كرة يد.
- ساعة إيقاف عدد . (1)
- حاسبة يدوية.
- شريط قياس.
- لاصق ملون.
- أدوات مكتبية (أوراق - أقلام).
- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والمقاييس.
- حاسبة (Laptop) نوع (Dellinspiron 15) عدد (1).
- كامرة تصوير فيديو نوع (NikoneD 5000).



2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 إجراءات اعداد مقياس التكامل النفسي:

استخدم الباحث مقياس التكامل النفسي المعد من قبل (هادي, 2018: 172), والذي يتكون من (44) عبارة يمثلن (7) مجالات، وكانت بدائل الإجابة على العبارات هي (دائماً, احياناً, ابدأ) وأوزان الاجابة هي (1-2-3). ومن أجل تطبيقه قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والقياس , لغرض تقويمه والحكم عليه من حيث صلاحيته في ما وضع لاجله وبعدها استخرج الباحث قيمة (كا²) المحسوبة لاتفاق الخبراء والمختصين وقبول ترشيح العبارات الذي تكون قيمة (كا²) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) , ثم أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية, للوقوف على أهم المعوقات التي ستواجه الباحث عند اجراء التجربة الرئيسية باستعمال مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض.

2-4-2 اختبارات مهارة التصويب بكرة اليد:

اختبار دقة التصويب (الخياط والحيالي:2001: 485)

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب بكرة اليد .

طريقة الأداء: رسم مرمى كرة يد على حائط أمامي وعلى شكل قائمتين وعارضة (2 X 3م) بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملامساً للارض(خط تلاقي الحائط وارضية الملعب) ، ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب بكرة اليد الى (9) مستطيلات كما في الشكل (1) ويرسم خط على الارض يبعد (9) أمتار عن هذا الشكل .

يقوم المختبر بالتصويب من خلف الخط بخطوة ارتكاز مع مراعاة ان التي تصيب كرتها المستطيلات (1, 3, 7, 9) والتي تمثل زوايا المرمى الاربع والتي تبلغ ابعادها (60×100سم) ينال الدرجة النهائية وهي اربع درجات . واذا اصابت الكرة المستطيلات (2 و 8) والتي تمثل المنطقة فوق راس الحارس وبين قدميه والتي تبلغ ابعادها (60×100) سم أيضاً ينال ثلاث درجات . واذا أصابت الكرة المستطيلات (4 و 6) والتي تمثل منطقة ذراعي حارس المرمى والتي ابعادها (80×100)سم ينال درجتين . اما اذا أصابت الكرة المستطيل



المتوسط رقم خمسة - والذي يمثل صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ أبعاده (100×80) سم فينال درجة واحدة . وإذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال اللاعب صفراً.

يؤدي كل لاعب بعد أتمام الاحماء اللازم عشر محاولات وعلى ذلك تكون النهاية العظمى للاختبار.



الشكل (1) اختبار مهارة التصويب بكرة اليد

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

بعد وضع التعليمات الخاصة بالمقياس واختيار الاختبار الخاص بمهارة التصويب بكرة اليد قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من المجتمع الدراسة البالغ عددهم (5) طالبات، إذ اجري الاختبار يوم 2022/11/17 وذلك في قاعة الشهيد الدكتور مصطفى جواد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.

2-4-3-1 الأسس العلمية للاختبارات

لغرض التأكد من سلامة وصلاحية الاختبارات المرشحة للبحث وصلاحيتها، قام الباحث بأجراء اختباره على العينة الاستطلاعية، مستخدماً نتائجها في التحقق من الآتي:

اولاً: **صدق الاختبار (صدق المحتوى)**: ولكي يتحقق للباحث صدق اختباره في قياس دقة التصويب بكرة اليد، استخدم هذا النوع من الصدق من خلال عرض (الاختبارات) الى مجموعة من الخبراء (كما ذكر ذلك في 3-4-1) وبهذا يتحقق الصدق الظاهري للاختبارات المستخدمة، وهي نوع من انواع صدق المحتوى.



ثانياً: ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار هو اذا ما اعيد اختبار ما على الافراد انفسهم تحت الظروف نفسها والمتغيرات فإنه يعطي الظروف نفسها والمتغيرات فإنه يعطي النتائج نفسها او قد تكون متقاربة. لقد تم استخدام طريقة (الاختبار واعادة الاختبار) للتحقق من ثبات مجموعة الاختبارات المرشحة حيث طبقت الاختبارات على عينة مكونة من (12) وبتاريخ 2022/ 11/1 وبعد مرور (7) ايام تم اعادة الاختبار على العينة نفسها أي يوم الاحد المصادف 2022 / 11/ 7 . وتحت الظروف والمتغيرات نفسها ومن خلال معالجة البيانات احصائياً تم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الاول والاختبار الثاني لمعرفة ثبات الاختبار وقد اظهرت النتائج ان الارتباط عال بين درجات الاختبارين كما يؤشر ان معامل الثبات لهذه الاختبارات عال ايضاً . .

ثالثاً : موضوعية الاختبار: يقصد بالموضوعية بأنها " الدرجة التي يحصل عليها من مجموعة النتائج باستخدام نفس الاختبار ونفس المجموعة "وبغية الحصول على مجموعة الاختبارات المرشحة للتطبيق ، استعان الباحث (بمحكمين اثنين).خلال تجربته الاستطلاعية وعند الاختبار الثاني (اعادة الاختبار في قياس الثبات لها) بالذات ، وبعد ان جمع نتائجها عاملها احصائياً حيث اظهر العلاقة بين درجات المحكم الاول والمحكم الثاني بشكل عالٍ (أي ان معامل الارتباط بينها عالٍ

2-4-5 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث وبحضور فريق العمل المساعد لتطبيق مقياس التكامل النفسي وذلك من خلال توزيع استمارة المقياس على افراد العينة وبعد الانتهاء من الإجابة على عبارات المقياس البالغة (44) عبارة، تم سحب كافة الاستمارات ومن ثم تطبيق اختبار مهارة التصويب بكرة اليد وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2022/12/6.

2-5 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لغرض استخراج النتائج ومعالجتها احصائياً.



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة وعلاقة الارتباط ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث.

الجدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومعامل الارتباط ومستوى الدلالة

| المتغيرات | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | س ف | ع ف | الخطأ المعياري | قيمة (t) المحسوبة | معامل الارتباط | نسبة الخطأ | الدلالة |
|----------------|---------------|-------------------|-------|------|----------------|-------------------|----------------|------------|-----------|
| مهارة التصويب | 24.51 | 4.87 | 72.05 | 9.65 | 1.46 | 49.24 | 0.294 | 0.086 | غير معنوي |
| التكامل النفسي | 96.57 | 4.72 | | | | | | | |

3-2 مناقشة النتائج:

يبين الجدول (1) قيم معامل الارتباط بين التكامل النفسي ومهارة التصويب بكرة اليد للطلبات، وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.294) ونسبة خطأ (0.086) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل انه هناك علاقة ارتباط قوية ومعنوية بين التكامل النفسي ومهارة التصويب بكرة اليد للطلبات.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالبات لديهم مستوى عالٍ من التكامل النفسي وهذا يمثل الانسجام والتكامل الذاتي والتكيف الايجابي لأفراد العينة، المؤسسات التربوية والتعليمية لها دور اساسي في التنشئة النفسية فهي أداة فعالة في بناء الشخصية المتكاملة والمتوافقة نفسياً من خلال اشراك الطالبات في النشاطات المتعددة التي تتم في بيئتها التنظيمية مما يؤدي الى تكامل النفس والعلاقات الودية مع اقرانهم ، فالتكامل النفسي هو تطور نفسي ايجابي يشير إلى النضج النفسي يساعد الفرد على تجاوز العادات السلبية، إذ ان الافراد الذين يمتلكون تكاملاً نفسياً عالياً لديهم ثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية وادراك المواقف وتفسيرها بشكل ايجابي، والافراد الذين يتسمون بالتكامل اقل تعرضاً للإحباط ويتمكنون من تلبية متطلباتهم ورغباتهم واكثر



انسجماً مع الآخرين ومواجهة الحياة ولديهم القدرة على التغيير والمرونة في السلوك وتعديله عند مواجهة المواقف الجديدة والمشكلات.

ويرى الباحث أن الاسباب وراء تلك الفروق المعنوية بين طالبات المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى في متغير التكامل النفسي يعود الى ان اغلب أفراد العينة لديهم تكامل نفسي يتباين في العلاقات الاجتماعية والاحساس بالآلفة والمودة وتقدير الذات والصحة الجسمية والحنان الاسري والتفوق العلمي والحالة المادية, إذ يمثل جميع ما ذكر التكامل النفسي للفرد مع نفسه والبيئة المحيطة به والتكامل النفسي للفرد من شأنه ان يبعث في الفرد روح الانسجام والسلام والاطمئنان.

اما ما يخص مهارة التصويب بكرة اليد تتطلب تكاملاً نفسياً لكي تتمكن الطالبات من أداء مستوى عال من المهارة، ولعل هذه العلاقة المعنوية هي سبب مهم لتحقيق التحصيل العلمي الاكاديمي والنتائج المتميزة خصوصا في المهارات, ويرى (كامل, 2017) ان جميع الفعاليات لدى الانسان تتجم عن دوافع داخلية وان الدوافع اسباب ذاتية للفعاليات كما هي عوامل لها وتعد جميع العوامل التي تسبب فعالية او سلوكاً فالطالبة التي تبذل جهدها في أداء مهارة معينة في أي رياضة للتوصل الى انجازات عالية جهد المستطاع يمكن ان تمتلك دافعية ذاتية تجعلها تسلك مثل هذا السلوك (الويس:2017: 59).

ويعزو الباحث علاقة الارتباط المعنوية بين التكامل النفسي ومهارة التصويب بكرة اليد بأن الطالبات اللواتي يمتلكن تكاملاً نفسياً غالباً ما تتكامل جهودهن في اشباع حاجاتهن التعليمية من اجل اداء افضل النتائج, ويمكن القدرة على اقامة علاقات سليمة مع الآخرين والتفاعل الايجابي معهم فضلاً عن اشباع الحاجات النفسية في تقدير الذات والاحترام والتكيف والتوافق لتحقيق التكامل النفسي والوصول الى الاهداف المرجوة , والتكامل النفسي بأبعاده يستبعد حالات التوتر والقلق عند اداء الانشطة الرياضية فهو يتميز بالضبط الذاتي وتقدير المسؤولية في بذل الجهد للوصول الى افضل النتائج.

ويؤثر التكامل النفسي للطالبات تأثيراً ايجابياً واضحاً في أداء مهارة التصويب بكرة اليد فالثقة بالنفس وتقدير الذات والشجاعة ومواجهة الظروف البيئية وادراكهن لواقع قدراتهن الموجودة تمكنهن من أداء مستوى عالٍ من اداء مهارة التصويب, ويؤكد (مصطفى:2015: 182) ان التكامل النفسي يساعد صاحبه على ان يكون



ناجحا في عمله اي كان نوع هذا العمل على الرغم ان مستوى الاداء يتطلب مقومات منها توافر عناصر اللياقة البدنية الا ان ذلك لا يقلل من اهمية التكامل النفسي في علاقته بمستوى الاداء في كافة الانشطة الرياضية سواء الفردية او الجماعية.

4- الخاتمة:

توصل الباحث إلى إن مستوى التكامل النفسي لدى الطالبات كان عال وبدلالة إحصائية، وظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية الدلالة بين التكامل النفسي ومهارة التصويب بكرة اليد عند للطالبات المرحلة الرابعة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، ومن خلال ما تقدم يوصي الباحث إلى الاهتمام بتتمية التكامل النفسي عن طريق استخدام برامج واساليب متنوعة لما له من تأثير كبير في اداء المهارات الرياضية والتحصيل الدراسي، واهتمام الهيئات التدريسية بأهمية التكامل النفسي في عملية التعلم، وتفعيل دور المؤسسات التربوية على اختلاف مكوناتها ومنشئاتها في تنمية التكامل النفسي عند طلبتهم.

المصادر:

- زهراء محمد هادي : الدافعية الذاتية الأكاديمية والتكامل النفسي وعلاقتها بأداء بعض مهارات الجمناستك الفني للطالبات , رسالة ماجستير , جامعة بابل , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , 2018 .
- ضياء الخياط-نوفل محمد الحيايى؛ كرة اليد: جامعة الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر , , 2001 , ص485 .
- كامل طه الويس : علم النفس الرياضي في الرياضة المدرسية , ط1 , عمان , دار الايام للنشر والتوزيع , 2017 .
- مصطفى حسين باهي و اخرون : اصول علم نفس الرياضة , ط1 , القاهرة , مركز الكتاب الحديث , 2015 .



ملحق (1) حق مقياس التكامل النفسي

| ت | العبارات | دائماً | احياناً | ابدأ |
|----|---|--------|---------|------|
| 1 | لدي العديد من العلاقات الاجتماعية وما زلت أطمح إلى الكثير | | | |
| 2 | أبدل جهداً كبيراً في مساعدة زميلاتي لاداء مهارات | | | |
| 3 | استطيع أن اتعامل مع جميع الناس بمختلف أعمارهم | | | |
| 4 | أكون سعيدة بوجود زميلاتي حولي | | | |
| 5 | أشارك في نشاط المؤسسات الاجتماعية المختلفة | | | |
| 6 | أشارك زميلاتي في اداء المهارات الحركية المختلفة | | | |
| 7 | أمتلك مهارات في الحياة تجعلني أشعر بالسعادة | | | |
| 8 | أنا راضية عن مستوى تعليمي | | | |
| 9 | أنظر دائماً إلى المستقبل بمنتهى الثقة | | | |
| 10 | يبدو عليّ النشاط والحيوية | | | |
| 11 | لا ارتبك عند تواجدي مع أشخاص مهمين | | | |
| 12 | أواضب على حضور دروسي في وقتها | | | |
| 13 | أشعر بالارتياح عند ممارسة النشاط الرياضي | | | |
| 14 | لا تتأثر دراستي بمشكلاتي الشخصية | | | |
| 15 | أخذ الأمور ببساطة ودون تعقيد | | | |
| 16 | أشعر بالمودة والمحبة بين اسرتي | | | |
| 17 | أشارك اسرتي في وجهات نظري | | | |
| 18 | أشعر بالفخر لأنتماني الى اسرتي | | | |
| 19 | أعيش مع أسرتي بأمان وسعادة | | | |
| 20 | أشعر باهتمام حقيقي من جانب أسرتي | | | |
| 21 | أساعد أسرتي في حل مشاكلهم | | | |



| | |
|----|---|
| 22 | انا شخص مهم في أسرتي |
| 23 | احضى بالحب والرعاية من قبل أسرتي |
| 24 | أحترم كلام أسرتي |
| 25 | استفاد من المادة التي تشرح بعدة طرق |
| 26 | أشارك في إعداد المعارض العلمية والفنية والرياضية |
| 27 | أحب زيارة المعارض العلمية والمهرجانات الرياضية |
| 28 | انا سريرة في تحديد المشكلات المحتملة |
| 29 | أهتم بمتابعة الاستثمار الرياضي |
| 30 | اعمل على تحسين برامج الإصلاح الاقتصادي الرياضي |
| 31 | غير خائفة من المستقبل لان لدي إيماناً بالله عزه وجل |
| 32 | التزم بالأداء اليومي للفرائض الدينية |
| 33 | إستمع وقرأ القرآن الكريم |
| 34 | أرغب بالاطلاع على الأديان السماوية الأخرى |
| 35 | أشارك في أحياء المناسبات الدينية المختلفة |
| 36 | أحب زيارة أماكن ودور العبادة |
| 37 | أكره الغيبة وحث الابتعاد عنها |
| 38 | اتمتع بصحة جيدة باستمرار |
| 39 | أتناول الأطعمة بجميع فوائدها الغذائية للجسم |
| 40 | لدي المناعة ضد العديد من الأمراض |
| 41 | أستطيع ادراك أهمية الثقافة الصحية في حياتي |
| 42 | أهتم بحفظ الأطعمة بمكان نظيف |
| 43 | استمتع بممارسة العادات الصحية السليمة |
| 44 | أنظف أسناني قبل النوم وبعده |