



Building and applying a psychological fragility scale to female students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon

Lec. Dr. Firas Hadi Mohammed Al Jassar * 

Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Babylon, Iraq.

*Corresponding author: Feras.hade90@gmail.com

Received: 12-06-2024

Publication: 28-08-2024

Abstract

The research aims to build a measure of psychological fragility among female students in the College of Education. Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon, and identifying the reality of psychological fragility among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon. The researcher used the descriptive approach using survey methods and correlational relationships to suit the nature and problem of the research. The research community included female students in the four stages. College of Physical Education and Sports Sciences - University of Babylon for the academic year (2023-2024), numbering (129) female students, and the research sample was selected using the method. Randomly (117) applicants for this. A special scale was built for the purpose of identifying the degree of fragility among female students, and the scale was built according to the scientific steps for preparing standards. The psychological fragility scale consists of (36) items divided into three dimensions (magnification, rumination, and helplessness). The magnification items were (12), the rumination items were (12), and the helplessness items were (12). The answer options were three-fold, which are (always applies to me, sometimes applies to me, It does not apply to me at all) and the correction key for the psychological fragility scale (1,2,3).

Keywords

Construction and Application, Psychological Fragility Scale, Female Physical Education Students.



بناء وتطبيق مقياس الهشاشة النفسية على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

في جامعة بابل

م.د. فراس هادي محمد الجسار

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Feras.hade90@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2024/6/12 تاريخ نشر البحث 2024/8/28

الملخص

يهدف البحث الى بناء مقياس الهشاشة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل، والتعرف على واقع الهشاشة النفسية بين طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأساليب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث واشتمل مجتمع البحث على طالبات المراحل الاربعية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهم (129) طالبة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعددهم (117) طالبة لذلك، وتم بناء مقياس خاص به لغرض التعرف على درجة الهشاشة لدى الطالبات وبني المقياس على وفق الخطوات العلمية لأعداد المقاييس. وتكون مقياس الهشاشة النفسية من (36) فقرة مقسمه الى ثلاثة ابعاد (التكبير، الاجترار، العجز) وبلغت فقرات التكبير (12) وفقرات الاجترار (12) وفقرات العجز (12) فقرات وبدائل للإجابة ثلاثية وهي (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي احياناً، لا تتطبق علي ابدأ) ومفتاح التصحيح لمقياس الهشاشة النفسية (1،2،3).

وخرج البحث باستنتاج تميز طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل بانخفاض الهشاشة النفسية بوجه عام، وخرج البحث بعدة توصيات منها ضرورة العمل الجاد على التخلص من الهشاشة النفسية للطلبة لما لها دوراً سلبي كبيراً في تحقيق أهداف العملية التربوية والتعليمية والأهداف المستقبلية للطلبة، العمل على تقليل مستوى الهشاشة النفسية عن طريق البرامج الارشادية، واجراء دراسات تتعلق الهشاشة النفسية لرياضات اخرى وعدد من المتغيرات النفسية للطلبة واللاعبين.

الكلمات المفتاحية: بناء وتطبيق، مقياس الهشاشة النفسية، طالبات التربية الرياضية

1- المقدمة:

تعرض الفرد العراقي الكثير من الاحداث والتغيرات والظروف التي جعلته ينفرد ويبتعد عن التفاعل والتواصل الاجتماعي مع الاخرين، فالانتشار الواسع لمواقع التواصل الاجتماعي ادى بالفرد الى تعظيم الانا، وأصبح أقرب له مخاطر الهشاشة النفسية التي تنذر بانكسار الفرد في اقل موقف يصيبه بضرر او يسر.

الهشاشة النفسية مصطلح من المصطلحات الحديثة التي درجت في علم النفس فهي عدم قدرة الفرد على التكيف او التأقلم مع ضغوط الحياه العادية او الطبيعية، اي حدث مهما كان صغير يستهلك من طاقه الفرد النفسية والانفعالية فيصبحون اكثر قلقا وتفكيراً في عواقب هذا الحدث فتصبح استجابات الفرد سريعة ومندفعة اضافة لذلك عدم وجود هدف للفرد سواء كان على صعيد العمل او البناء الشخصي او اي طموح مما يجعله سريع الاحباط بالإضافة الى ضعف الثقة بالنفس وعدم تقدير الفرد لإمكانياته يشعر الفرد بانه اقل من الاخرين مما يجعله عرضه سهله للانتقاد ويصبح حساساً جداً لأي نقد ويفسر كل شيء بشكل شخصي عدا انه يكون غير قادر على التكيف ومعالجه ابسط امور الحياة . (عرفة ، واخرون ، 2020 ، ص347)

الهشاشة النفسية مشكلة تصيب الكثير منا تجعل الفرد عرضة للمشاعر السلبية والازمات النفسية وتدفعه للتعلق بالآخرين، يظن انه يحبهم لكن بالحقيقة انه يعوض ضعفه من خلالهم فيكون الجانب الانفعالي للفرد اعلى من الجوانب الاخرى، فيبكي بسرعه ويضحك بسرعه، ويكون شخصيه ضعيفة جداً يتأثر بسهولة، يصعب عليه العيش الا بوجود شخصيه اخرى تمده بالطاقة الانفعالية المعنوية فيتجنب المواقف الاجتماعية ولا حتى مقابله عدد قليل من الناس.

(Siems . jw . 2016)

قد لاحظ الباحث من خلال عمله كتدريسي في الكلية ومن خلال حضوره الى الندوات العلمية والورشات العلمية والدروس العملية لطالبات الكلية، زياده في مستوى الهشاشة النفسية لدى الطالبات، وللتأكد من صدق الملاحظة تم توجيه مجموعه من الاسئلة الى الاساتذة والتدريسيين في الكلية فأظهرت النتائج ان 70% من الطالبات يعانين من مرتفع في الهشاشة النفسية، بحيث يتصنف بمجموعه من الصفات منها ضعف التواصل الاجتماعي فيما بينهن، سرعه البكاء، وسرعه الضحك، وكثره التشاؤم، القلق الزائد، الضعف في اتخاذ القرار وغيرها من الصفات التي تدل على الهشاشة النفسية.

ويهدف البحث الى:

- 1- بناء مقياس الهشاشة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل
- 2- التعرف على واقع الهشاشة النفسية بين طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأساليب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات المراحل الاربعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهم (129) طالبة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعددهم (117) طالبة.

بناء مقياس الهشاشة النفسية:

بعد المتابعة والاطلاع على بعض البحوث والدراسات السابقة، لم نجد على حد علمنا دراسات سابقة عن (الهشاشة النفسية) لذلك تم الشروع في بناء مقياس خاص به لغرض التعرف على درجة الهشاشة لدى الطالبات وتم بناء المقياس على وفق الخطوات العلمية لأعداد المقاييس. تكون مقياس الهشاشة النفسية من (36) فقرة مقسمة الى ثلاثة ابعاد (التكبير، الاجترار، العجز) وبلغت فقرات التكبير (12) وتسلسلهم (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12) وفقرات الاجترار (12) وتسلسلهم (13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24) وفقرات العجز (12) فقرات وتسلسلهم (25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36) وبدائل للإيجابية ثلاثية وهي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي احياناً، لا تنطبق علي ابداً) ومفتاح التصحيح لمقياس الهشاشة النفسية (1,2,3).

التجربة الاستطلاعية للمقياسين:

طبق المقياس على طالبات المرحلة الثانية عينة استطلاعية وبالغية (12) طالبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل، وذلك في يوم الاربعاء والخميس الموافق (3-4/ 2024/1)، وطلب منهم قراءة التعليمات والعبارات، والاستفسار عن أي غموض وذكر الصعوبات التي تواجههم أثناء الاستجابة، وبعد الانتهاء من التطبيق اتضح أن التعليمات واضحة والعبارات مفهومة من المجيبين، واتضح أن متوسط الوقت المستغرق للإجابة عن المقياس (12) دقيقة، وبذلك أصبح المقياس بتعليماته وفقراته جاهز للتطبيق من أجل التحليل الإحصائي للفقرات.

تطبيق المقياس على العينة:

طبق المقياس على عينة البناء البالغ عددهم (117) طالبة، (42) طالبة من المرحلة الاولى، و(34) طالبة من المرحلة الثالثة و(41) طالبة من المرحلة الرابعة، وذلك يوم الاربعاء والخميس الموافق (17-18/ 2024/1).

التحليل الإحصائي لمقياس الهشاشة النفسية:

اتباع أسلوبين في تحليل فقرات مقياس الهشاشة النفسية هما القدرة التمييزية (المجموعتان الطرفيتان) ومعامل الاتساق الداخلي.

أولاً: القدرة التمييزية. (المجموعتان الطرفيتان)

للكشف عن القدرة التمييزية لفقرات مقياس الهشاشة النفسية لـ (117) طالبة، إذ تم تعيين نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا وكذلك الدرجات الدنيا، إذ بلغ عدد الاستمارات عند كل مجموعة (32) استمارة، واستبعاد نسبة (46%) الوسطى وعددها (53) استمارة، وحساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس باستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وعدت قيمة (sig) دالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات. والجدول (1) يُبين ذلك.

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا وقيمة t المحسوبة والدلالة الإحصائية لمقياس الهشاشة النفسية

مستوى الدلالة	قيمة Sig	قيمة t المحسوبة	الحدود الدنيا		الحدود العليا		ت
			ع	س	ع	س	
غير مميزة	0.212	1.261	0.751	1.625	0.833	1.875	1
مميزة	0.000	3.699	0.507	1.469	0.695	2.031	2
مميزة	0.019	2.403	0.535	1.313	0.880	1.750	3
مميزة	0.012	2.596	0.492	1.375	0.471	1.688	4
مميزة	0.000	4.874	0.592	1.188	0.998	2.188	5
مميزة	0.001	3.325	0.499	1.594	0.689	2.094	6
مميزة	0.000	3.831	0.914	1.563	0.914	2.438	7
مميزة	0.012	2.596	0.492	1.375	0.471	1.688	8
مميزة	0.000	4.110	0.669	1.563	0.729	2.281	9
غير مميزة	0.356	0.929	0.751	1.625	0.859	1.813	10
مميزة	0.000	6.635	0.508	1.500	0.471	2.313	11
مميزة	0.000	8.470	0.508	1.500	0.554	2.625	12
مميزة	0.042	2.072	0.507	1.469	0.457	1.719	13
مميزة	0.003	3.124	0.507	1.469	0.948	2.063	14
مميزة	0.000	6.252	0.246	1.063	0.782	1.969	15
مميزة	0.000	13.783	0.471	1.313	0.397	2.813	16
مميزة	0.000	4.245	0.483	1.344	0.397	1.813	17
مميزة	0.000	5.145	0.665	1.406	0.787	2.344	18
مميزة	0.001	3.519	0.483	1.344	0.440	1.750	19
مميزة	0.034	2.164	0.793	1.375	0.706	1.781	20
مميزة	0.000	4.930	0.508	1.500	0.177	1.969	21
مميزة	0.000	6.972	0.553	1.781	0.523	2.719	22
غير مميزة	0.617	0.502	0.504	1.563	0.492	1.625	23
مميزة	0.009	2.714	0.619	1.938	0.756	2.406	24
غير مميزة	0.494	0.689	0.851	1.719	0.574	1.844	25
مميزة	0.000	4.497	0.354	1.938	0.567	2.469	26
مميزة	0.000	12.587	0.457	1.281	0.457	2.719	27
مميزة	0.005	2.897	0.492	1.375	0.457	1.719	28
مميزة	0.000	14.923	0.440	1.250	0.397	2.813	29
مميزة	0.000	9.487	0.420	1.219	0.397	2.188	30
مميزة	0.000	4.427	0.738	1.688	0.840	2.563	31
مميزة	0.002	3.215	0.568	1.500	0.336	1.875	32
مميزة	0.001	3.383	0.369	1.156	0.507	1.531	33
مميزة	0.000	4.008	0.504	1.438	0.777	2.094	34
مميزة	0.000	9.760	0.397	1.188	0.254	2.000	35
مميزة	0.000	3.778	0.336	1.125	0.507	1.531	36

يتبين لنا ان قيمة (sig) لجميع الفقرات اقل (0.05) عند درجة حرية (62)، ما عدا أربع فقرات هما (1، 10، 23، 25) إذ ظهر قيمة (sig) أكبر من (0.05) وبذلك تكون عدد الفقرات المعنوية (32) فقرة.

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي

1- علاقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الهشاشة النفسية:

استعمل معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وذلك من أجل التحقق من الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على مقياس الهشاشة النفسية، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الهشاشة النفسية

والدلالة الإحصائية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيمة Sig	الدلالة الإحصائية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيمة Sig	الدلالة الإحصائية
1			استبعدت في القدرة التمييزية	19	.380	0.000	معنوي
2	.286	0.002	معنوي	20	0.116	0.214	غير معنوي
3	.287	0.002	معنوي	21	.383	0.000	معنوي
4	.204*	0.027	معنوي	22	.547	0.000	معنوي
5	.373	0.000	معنوي	23			استبعدت في القدرة التمييزية
6	0.096	0.301	غير معنوي	24	.301	0.001	معنوي
7	.355	0.000	معنوي	25			استبعدت في القدرة التمييزية
8	.204*	0.027	معنوي	26	.396	0.000	معنوي
9	.373	0.000	معنوي	27	.750	0.000	معنوي
10			استبعدت في القدرة التمييزية	28	.280	0.002	معنوي
11	.544	0.000	معنوي	29	.794	0.000	معنوي
12	.635	0.000	معنوي	30	.643	0.000	معنوي
13	.254	0.006	معنوي	31	.304	0.001	معنوي
14	.297	0.001	معنوي	32	.258	0.005	معنوي
15	.496	0.000	معنوي	33	.278	0.002	معنوي
16	.786	0.000	معنوي	34	.455	0.000	معنوي
17	.261	0.005	معنوي	35	.626	0.000	معنوي
18	.361	0.000	معنوي	36	.311	0.001	معنوي

يتبين لنا من الجدول (2) ان جميع فقرات مقياس الهشاشة النفسية معنوية لان قيمة (sig) لجميع الفقرات اقل من (0.05) عند درجة حرية (115)، ما عدا الفقرتان (6 ، 20) إذ ظهر قيمة (sig) اكبر من (0.05) وبذلك تكون عدد الفقرات المعنوية (30) فقرة.

2- علاقة ارتباط درجة الفقرة بدرجة البعد الكلية لمقياس الهشاشة النفسية:

تقوم هذه الطريقة على إيجاد معامل الارتباط البسيط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وتأكد من دلالة معنوية الارتباط، والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال والدلالة الإحصائية

لمقياس الهشاشة النفسية

المجال الثالث (العجز)				المجال الثاني (الاجترار)				المجال الاول (التكبير)			
رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيمة Sig	الدلالة الإحصائية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيمة Sig	الدلالة الإحصائية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيمة Sig	الدلالة الإحصائية
1	استبعدت في القدرة التمييزية	0.008	معنوي	13	.245	0.008	معنوي	1	استبعدت في القدرة التمييزية	0.000	معنوي
2	معنوي	0.000	معنوي	14	.470	0.000	معنوي	2	معنوي	0.000	معنوي
3	معنوي	0.000	معنوي	15	.448	0.000	معنوي	3	معنوي	0.000	معنوي
4	معنوي	0.000	معنوي	16	.784	0.000	معنوي	4	معنوي	0.000	معنوي
5	معنوي	0.000	معنوي	17	.435	0.000	معنوي	5	معنوي	0.000	معنوي
6	استبعدت في الاتساق الداخلي	0.000	معنوي	18	.504	0.000	معنوي	6	استبعدت في الاتساق الداخلي	0.000	معنوي
7	معنوي	0.000	معنوي	19	.356	0.000	معنوي	7	معنوي	0.000	معنوي
8	معنوي	0.000	معنوي	20	استبعدت في الاتساق الداخلي	0.000	معنوي	8	معنوي	0.000	معنوي
9	معنوي	0.000	معنوي	21	.506	0.000	معنوي	9	معنوي	0.000	معنوي
10	استبعدت في القدرة التمييزية	0.000	معنوي	22	.607	0.000	معنوي	10	استبعدت في القدرة التمييزية	0.000	معنوي
11	معنوي	0.000	معنوي	23	استبعدت في القدرة التمييزية	0.000	معنوي	11	معنوي	0.000	معنوي
12	معنوي	0.000	معنوي	24	.364	0.000	معنوي	12	معنوي	0.000	معنوي

يتبين لنا من الجدول (3) ان جميع الفقرات معنوية لان قيمة (sig) كانت اقل من (0.05) عند درجة حرية (115)، وبذلك الابقاء على (30) فقرة لمقياس الهشاشة النفسية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس

1- صدق المحتوى (المضمون): تحقق هذا النوع من الصدق عندما عُرض مقياس الهشاشة النفسية بأبعاده وفقراته وبدائله على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقييم لإقرار صلاحية الأبعاد والفقرات.

2- الصدق البنائي (صدق التكوين الفرضي): تحقق هذا الصدق في مقياس الهشاشة النفسية عن طريق التحليل الإحصائي لفقرات المقياس وذلك عن طريق إيجاد معاملات التمييز بواسطة المجموعتان الطرفيتان، والاعتماد عليه لإبقاء الفقرات ذات التمييز العالي والجيد والمقبول، وعن طريق استخراج تمييز الفقرات وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وعلاقة الفقرة بالبعد.

ثانياً: ثبات المقياس

1- طريقة التجزئة النصفية: " لغرض التحقق من هذه الطريقة جرأت فقرات المقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية، إذ بلغ الوسط الحسابي للفقرات الفردية (28.138) بانحراف معياري قدره (4.455) والتباين بلغ (19.847)، وبلغ الوسط الحسابي للفقرات الزوجية (27.931) بانحراف معياري قدره (4.008) والتباين بلغ (16.068)، وحسب تباين الفقرات الفردية والزوجية وأخضعها لمعامل (F) التباين للتأكد من تجانس النصفين، إذ قورنت القيمة المحسوبة (f) وبالبالغة (1.235) بالقيمة الجدولية البالغة (1.453) عند درجتي حرية (116-116) ومستوى دلالة (0.05) تبين عدم دلالتها الإحصائية، وهذا يعني تجانس تباين الفقرات الفردية والزوجية، وبعدها حساب معامل ثبات نصف المقياس بين درجات الأفراد على قسمي المقياس باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) وبلغت العلاقة الارتباطية بين النصفين (0.663) وبعدها خضع معامل الارتباط للتصحيح باستخدام معادلة (سبيرمان - براون) فبلغ معامل الثبات (0.797) وهو معامل ثبات عال

2- طريقة الفا كرونباخ: معادلة يمكن تطبيقها في الحالات التي تكون فيها الاستجابة على الفقرة متعددة الاختيار، أي ان يكون للفقرة الواحدة عدد كبير من الدرجات المحتملة، وبلغ معامل الثبات للمقياس (0.830)، وتعد هذه القيمة جيدة ومعامل ثبات عال.

التجربة الرئيسية لمقياس الهشاشة النفسية: أجرى الباحث تطبيق مقياس الهشاشة النفسية البالغ فقراته (30) فقرة على أفراد العينة البالغ عددهم (50) طالبة، وذلك في يوم الأربعاء والخميس المصادف 17-18/1/2024، في القاعات الدراسية

الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث: اعتمد الباحث على نظام (spss) في استعمال القوانين الإحصائية لغرض اكمال مشروع البحث.

3- عرض ومناقشة نتائج مقياس الهشاشة النفسية:

الجدول (4) يبين المعالم الاحصائية لمقياس والهشاشة النفسية

مجالات المقياس	الوسط الحسابي	الوسيط	وسط فرضي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	قيمة (t) المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة الإحصائية
التكبير	14.320	14	18	2.691	0.357	9.669	0.00	معنوي
الاجترار	16.220	16	20	2.574	0.256	10.385	0.00	معنوي
العجز	17.840	18	22	3.490	0.138	8.429	0.00	معنوي
المقياس الكلي	48.380	47	60	7.790	0.531	10.547	0.00	معنوي

ويتبين ايضاً ان الهشاشة النفسية قد جاء الوسط الحسابي اقل من الوسط الفرضي وهذا يدل على انخفاض الهشاشة النفسية الى ان عينة البحث لديها انضباط ذاتي بدرجة فوق المتوسط , وحرص الطالبات في انجاز مهامهم الدراسية واكمالها على اتم وجه والتزامهم بوضع الاهداف وتحقيقها , وبالتالي ستتعلم الطالبة بجدية اكبر وتقاوم المشاكل والمواقف الصعبة التي تعرقل تقدمها وبالتالي اداء واجابتهن بثقة عالية والتي تؤهلهم للنجاح. (Sockolov .2018 . p27) فيرى (سعيد، 2020) ان تقييم الفرد لنفسه تقيماً نزيها يعرفه مواطن القوة والضعف لديه، وتعويد النفس على الصبر وتحمل الفرد اخطائه وتهذيبها ومخالفة هواها. (سعيد، 2020 ، ص10)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

1-مقياس الهشاشة النفسية الذي تم بناءه يصلح لقياس الهشاشة النفسية لطالبات الكلية.

2-تميزت طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل بانخفاض الهشاشة النفسية بوجه عام.

4-2التوصيات:

1-الاستفادة من مقياس البحث الحالي من قبل الباحثين والمختصين وعلاقته بالمتغيرات الحديثة.

2-ضرورة العمل الجاد على التخلص من الهشاشة النفسية للطالبة لما لها دوراً سلبياً كبيراً في تحقيق أهداف العملية التربوية والتعليمية والأهداف المستقبلية للطالبة.

3-العمل على تقليل مستوى الهشاشة النفسية عن طريق البرامج الارشادية.

4-اجراء دراسات تتعلق الهشاشة النفسية لرياضات اخرى وعدد من المتغيرات النفسية للطالبة واللاعبين.

المصادر

- عرفة، اسماعيل (2020): الهشاشة النفسية لماذا أصبحنا أكثر عرضة للكسر، ط2، دار التشويق للنشر والتوزيع، الرياض.
- سعيد، اية (2020) لماذا اصبحت الهشاشة النفسية تغلفنا عن عالم تشاهده من (خرم ابرة) - فراس هادي الجسار، فرات جبار سعد الله (2021): أثر تمارين مهارية وفقا لأنماط التعلم في تنمية الذاكرة السمعية والبصرية وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات للطالبات. Sciences Journal Of Physical Education, 14(3).
- عمار حمزة هادي، حيدر محمود عبد الله، فراس هادي محمد(2019): أثر تمارين الجمناستيك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات الحركية الاساسية للأطفال بعمر 3 سنوات. Journal of the College Of Basic Education, 1(1).
- عمار حمزة هادي ، حيدر محمود عبد الله، فراس هادي محمد(2019): أثر تمارين الجمناستيك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات الحركية الاساسية للأطفال بعمر 8 سنوات. 1 journal of the college of basic education, 1) عدد خاص بوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول لنقابة الاكاديميين العراقيين).
- Al-Jassar, F. H. M., & Al-Jubori, H. M. (2023). Effectiveness of Mental Field Exercise in Tactical Behavior of Futsal Players. Journal of Humanities and Social Sciences Research, 2
- Al-Jassar, F. H. M., & Al-Jubori, H. M. (2023). Identifying common levels of self-engineering for futsal players. Journal of Humanities and Social Sciences Research, 2
- Mahdi, A. L. R. A. A., & Muhammad, F. H. (2024). A comparison in self-engineering between female students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon. European Journal of Sports Science Technology 149-136.(50)14
- Siems , J.W . (2016): Self- Assessment of Emotional
- sokolov , matthew (2018) practicing mindfulness

ت	الفقرة	تتطبق علي دائماً	تتطبق علي احيانا	لا تتطبق ابدا
1	أخشى من مواجهة المخاطر في حياتي			
2	اشعر بفشلي الدراسي			
3	ابوح دائماً بمعاناتي لزميلاتي			
4	أخشى من فقدان زميلاتي في الكلية			
5	يصاحبني الشعور بالحزن دوماً			
6	أفكر كثيراً بالجوانب السيئة			
7	اعتقد ان زملائي يتآمرون ضدي			
8	افتقد للثقة بنفسي			
9	اشعر ان غدا اسوء من اليوم			
10	اخاف من خيانة صديقاتي لي			
11	أهدر الكثير من الوقت للتصفح بالإنترنت			
12	اشعر بان قدراتي اقل من قدرة زميلاتي			
13	ارغب بإيجاد الحلول لمشاكلي الصعبة			
14	انهار بالبكاء لاتفه الاسباب			
15	انزعج عند خروجي من البيت			
16	ترافقني الافكار السيئة دوماً			
17	اتنازل عن جميع طموحاتي بسهولة			
18	تنتابني الرغبة في البقاء صامتة بدون عمل اي شي			
19	اشعر بحظي العاثر دوماً			
20	اتخوف من مواجهة الظروف الصعبة			
21	مشاكلي أكبر من قدراتي			
22	ابتعد عن اداء واجباتي الدراسية			
23	يصعب علي التخطيط لمستقبلي			
24	اواجه مشكلة في اتخاذ قراراتي			
25	اعتقد ان الفشل حليفي			
26	أخشى من خوض تجارب جديدة			
27	اشعر بصعوبة تكوين صداقات جديدة			
28	اتذمر من ممارسة اعمال اليومية			
29	عائلتي هم قدوتي في الحياة			
30	ابتعد عن تحمل المسؤولية مع زميلاتي			