



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة القادسية

**فاعلية منهج تدريبي للحد من اثار جائحة كورونا " covid-19 " في
الصحة النفسية لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي
في مدينة الديوانية**

تقدم به

أ.د علي حسين هاشم الزامل

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د الاد عبد الله حسين / جامعة الموصل / كلية العلوم

2020م

الملخص العربي :

هدف البحث الى التعرف على فاعلية جائحة كورونا على الصحة النفسية لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في ظل الحجر الصحي الاجباري و التعرف على أثر هذا الفيروس في على الصحة النفسية . حيث تمثلت مشكلة البحث بعدم وجود مثل هذه الدراسات لهذا الفيروس ومدى تاثيره على الصحة النفسية . وافترض الباحث ان هذا الفيروس له تأثير وضغوط نفسية لدى الاشخاص غير الممارسين للنشاط الرياضي استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المجموعتين لملائمته طبيعة مشكلة البحث . وتم تحديد مجتمع وعينة البحث والبالغ عددهم (130) شخص وتم توزيع عينة البحث الى مجموعتين لكل مجموعة (60) شخص لمجموعة الممارسين للنشاط الرياضي و (60) شخص لمجموعة غير الممارسين للنشاط الرياضي. وتم إجراء التجربة الرئيسية لاختبار القبلي ومن ثم تطبيق الاختبار البعدي واستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة والتي من خلالها استنتج الباحثان ان المنهج المعتمد له تأثير ايجابي في تطوير وتحسين الصحة النفسية لدى افراد عينة البحث . اما اهم التوصيات فكانت ان ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الحضر بالغ الاهمية للتخلص من تأثيرات ضغوط فايروس كورونا على الحياة العامة لدى اللاعبين .

الكلمات المفتاحية : الصحة النفسية ؛ جائحة كورونا او(covid-19)

Abstract

The effectiveness of the prevalence of the "covid-19" pandemic in mental health among practitioners and non-practitioners of sports activities in the city of Diwaniyah

Prof. Ali Hussein Hashim ALzamli

the research is to identify the effectiveness of the Corona pandemic on mental health among practitioners and non-practitioners of sports activity under compulsory quarantine, and to identify the effect of this virus on mental health. As the research problem was the absence of such studies for this virus and the extent of its effects on mental health. The researcher assumed that this virus had an effect and psychological stress on people who were not practicing sports activity. The researchers used the descriptive approach in the two groups method to suit the nature of the research problem. The community and sample of the research were identified and they numbered (130) people. Conducting the main experiment for the tribal test and then applying the post test and using the appropriate statistical means through which the researchers concluded that the exercise has a

positive effect in developing and improving mental health among the members of the research sample. The most important recommendations were that the practice of sports activity in urban times is very important to get rid of the effects of the pressures of the virus of Corona virus on the public life of the players.

(Keywords: mental health; corona pandemic or covid-19)

المقدمة :

في ظل الاهتمام المتزايد بالصحة الجسدية في زمن فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، تؤكد الدراسات أن العناية بالصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة العامة أيضا، وأن الهلع والخوف المبالغ فيهما سيؤثران على مناعة الفرد النفسية مستقبلا. وان "الأزمات فرص" وأزمة كورونا فرصة للتعلم وتقوية النسيج المجتمعي، أن أثر المرض سيكون إيجابيا على المناعة النفسية والمجتمعية بعد انحساره، إذا تحلى الأفراد بالمسؤولية والمرونة. ولا تقل أهمية الصحة النفسية عن الصحة الجسدية؟

والصحة النفسية هي جزء لا يتجزأ من الصحة بشكل عام، والصحة النفسية والجسدية موجودتان على الطيف الصحي نفسه وتتأثران في بعضهما بعضا في علاقة دينامية، فإذا تحسنت الصحة النفسية تحسنت الجسدية، والعكس صحيح. ويقصد بالصحة النفسية "مستوى الشعور بالعافية وغياب الأمراض والاضطرابات النفسية"، وهي تعكس مدى الرضى العاطفي والتكيف السلوكي وقدرة الإنسان على الاستمتاع بالحياة، وشعوره بالكفاءة والاستقلالية وتحقيق الذات والمساهمة المجتمعية. أزمة فيروس كورونا أصبحت وباء عالميا، والتعاون المجتمعي والمسؤولية الفردية سيجعل الناس يعيشون هذه الخبرة بألم نفسي وفقدان وحزن أقل، وبالمقابل سيشعرون بالفخر لما أظهره من إثبات ومسؤولية، هناك مثل ياباني يقول "الأزمات فرص"، وهذه الأزمة هي فرصة لتعلم قيم مهمة للنسيج المجتمعي. وكثير من الدراسات تؤكد أنه بعد انتهاء الفيروس ستكون مناعة الناس النفسية أعلى، نحن اليوم نستلهم الشجاعة من الأزمات التي مررنا به سابقا، لكل المجتمعات أزماتها الخاصة، الأزمات تجعل الفرد والمجتمع أقوى، وتظهر صفات المجتمع الحسنة من التطوع والتعاون والمسؤولية المجتمعية، ومن المرجح أن هذه الأزمة ستجعل المجتمعات أفضل بعد حين، سيتعلمون الحفاظ على الهدوء واستخدام الرياضة لأنها سبيل ناجع للتخلص من الآثار السلبية للحجر الصحي والتقارب المجتمعي بين الافراد .

الغرض من الدراسة :

التعرف على فاعلية المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثين على تحسين الصحة النفسية في ظل جائحة كورونا " covid-19 " لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في مدينة الديوانية

3- اجراءات البحث :

1-3 مجتمع البحث وعينته :

"ان الاهداف التي يضعها الباحث لبحثه والاجراءات التي يستخدمها هي التي ستحدد طبيعة المجتمع او العينة التي يختارها"(1: 217) ، وعلى هذا الاساس فقد تم تحديد مجتمع وعينة البحث والمتمثل بالممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في مدينة الديوانية والبالغ عددهم (130) شخص حيث تكون عينة البحث من الممارسين للنشاط الرياضي (60) ممارس اما عينة الغير ممارسين فقد بلغت (60) شخص من مجتمع البحث الكلي . و(10) اشخاص لاجراء التجارب الاستطلاعية .

2-3 تصميم الدراسة :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

3-3 المتغيرات المدروسة :

تناولت هذه الدراسة الصحة النفسية وما الذي يهدد صحتنا النفسية في ظل انتشار مرض فايروس كورونا .

الصحة النفسية :

إنّ الصحة النفسية جزء أساسي لا يتجزأ من الصحة العامة . وفي هذا الصدد ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أنّ "الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز". ومن أهمّ آثار هذا التعريف أنّ شرح الصحة النفسية يتجاوز مفهوم انعدام الاضطرابات أو حالات العجز النفسية. والصحة النفسية عبارة عن حالة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته او قدراتها الخاصة والتكيف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بتفانٍ وفعالية والإسهام في مجتمعه او مجتمعه. تعتبر الصحة النفسية والمعافاة من الأمور الأساسية لتوطيد قدرتنا الجماعية والفردية على التفكير، التأثر، والتفاعل مع بعضنا البعض كبشر، وكسب لقمة العيش والتمتع بالحياة. وعلى هذا الأساس، يمكن اعتبار تعزيز الصحة النفسية وحمايتها واستعادتها شاغلاً حيوياً للأفراد والجماعات والمجتمعات في جميع أنحاء العالم.

3-4 4 الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-4-1 مقياس الصحة النفسية : مقياس الصحة النفسية

إعداد المدرس الدكتورة بشرى أحمد جاسم العكايشي قسم التربية وعلم النفس كلية التربية للبنات / جامعة بغداد والمقياس يتكون من (24) فقرة وبدائل اجابة ثلاثي وهي (نعم . احيانا . لا)

تصحيح المقياس : كانت بدائل الاستجابة عليه ثلاثة بدائل هي (نعم ، أحياناً ، لا) ودرجة لتصحيح كانت للفقرة الإيجابية كآتي : (3 ، 2 ، 1) ، في حين تكون الأوزان معكوسة لل فقرات السلبية ، وبالتالي فإن أعلى درجة كلية محتملة للمستجيب هي (72) وأدنى درجة كلية محتملة هي (24)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (48) درجة. وكلما ارتفعت درجة المستجيب على مقياس الصحة النفسية كان ذلك مؤشراً على ارتفاع الصحة النفسية، وكلما انخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك دليلاً على انخفاض مستوى الصحة النفسية . وزيادة في الدقة وللتأكد من أن المقياس يتمتع بالثبات ، قامت الباحثة بأعاده تطبيقه بطريقة إعادة الاختبار على عينة بلغت (40) شخص ، إذ بلغ معامل الثبات (0.79) لمقياس الصحة النفسية

3-4-2 الاسس العلمية للاختبار :

إن الدور المهم والإيجابي الذي تؤديه المعاملات العلمية للاختبار(الصدق، الثبات ، الموضوعية) في النتائج التي يمكن الحصول عليها لا يمكن اخفائه خصوصاً في مجال البحوث العلمية والتي تعد الاختبار والقياس أدواتها الهامة والفاعلة ، وهنا يتوجب على الباحث التأكد من المعاملات العلمية للاختبار للحصول على اختبار خاضع للأسس العلمية و بدرجة عالية من الثقة .

3-4-3 صدق الاختبار :

يعتمد صدق الاختبار على مدى قياس الاختبار للمهارة او الصفة المطلوب قياسها ، والاختبار(يعد صادقاً عندما يقيس ما يدعي ان يقيسه) (4 : 183) ، وقد اعتمد الباحثان الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في الاختبار والقياس وعلم النفس الرياضي ، الذين اعتمدهم في ترشيح الاختبار والذي غالباً " ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة او الصفة او القدرة المعنية عما اذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلاً او لا " (1 : 258).

3-4-4 ثبات الاختبار :

يقصد بالثبات "مدى الدقة او الاتقان او الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها" (5: 98)، ومن اجل ايجاد ثبات الاختبار قام الباحثان بأجراء الاختبار على عينة من مجتمع البحث والتي قوامها (10) اشخاص وتم إجراء الاختبار في يوم السبت الموافق 2020/1/4 ، ومن ثم إعادة تطبيق الاختبار في يوم الأحد الموافق 2020/1/12 ، اي بعد مرور سبعة أيام بين التطبيقين ، مع ضبط جميع المتغيرات والظروف للاختبار الأول ، ومن ثم عمد الباحثان الى معالجة بيانات الاختبار من خلال ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) حيث بلغ نسبة الثبات (0.86)

المنهج التدريبي :

يتكون المنهج التدريبي من (16) وحدة تدريبية بواقع وحدتين تدريبيه في الاسبوع ولمدة (60) يوما اما زمن الوحدة التدريبية فقد كان (45) دقيقة ايام السبت والاربعاء فقد تناول المنهج التدريبي موضوعين اساسيين الموضوع الاول التمارين البدنية والموضوع الثاني العاب ترويحية لفعاليات رياضية مختلفة (



3-5 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبار القبلي لمتغير الصحة النفسية يوم الخميس الموافق 2020 / 1 / 12 .

3-6 الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبار البعدي لمتغير الصحة النفسية يوم الاثنين الموافق 2020 / 3 / 13 وقد راعى الباحثان ان تكون ظروف الاختبار مشابهة لظروف الاختبار القبلي من حيث المكان والزمان وطريقة التنفيذ والادوات المستخدمة . علما ان اجراء الاختبارات القبليه والبعديه تم بالطريقة الالكترونية عن طريق الانترنت .

7-3 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البحث احصائيا .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-

1-4 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي في المتغير الصحة النفسية لمجموعة الممارسين للنشاط الرياضي وتحليلها ومناقشتها:-

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة و (ت) الجدولية ودلالة الفروق لمتغير الصحة النفسية لمجموعة الممارسين للنشاط الرياضي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	الصحة النفسية	درجة	16.455	53.856	13.787	56.058	1.123	

(ت) الجدولية = 1.96 ، مستوى الدلالة (0,05)

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة و (ت) الجدولية ودلالة الفروق لمتغير الصحة النفسية لمجموعة غير الممارسين للنشاط الرياضي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	الصحة النفسية	درجة	14.200	52.978	10.400	42.121	9.907	معنوي

(ت) الجدولية = 1.96 ، مستوى الدلالة (0,05)

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة و (ت) الجدولية ودلالة الفروق لمتغير الصحة النفسية لمجموعة (الممارسين) و(غير الممارسين) للنشاط الرياضي للاختبار البعدي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي للممارسين للنشاط الرياضي		الاختبار البعدي لغير الممارسين للنشاط الرياضي		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	الصحة النفسية	درجة	16.455	56.058	10.400	42.121	8.713	معنوي

(ت) الجدولية = 1.96 ، مستوى الدلالة (0,05)

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث بين الجدول (3) الفروق في قيم متغير الصحة النفسية في الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة افراد العينة أظهرت تبايناً في الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث مجموعة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي .

ففي اختبار الصحة النفسية وباستخدام اختبار (ت) المستقلة لاستخراج الفروق اظهرت فروقاً معنوية حيث بلغت قيمتها المحسوبة (8.713) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (120) ومستوى دلالة (0.05) بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث ولصالح الاختبار البعدي لمجموعة الممارسين للنشاط الرياضي .

ويعزو الباحثان ذلك الى أكثر المتأثرين نفسياً بالفيروس، الناس الذين فقدوا وظائفهم بسبب الجائحة، وكذلك من يعيشون بمفردهم، الذين كانوا يعتمدون على أصدقائهم، أو كانوا يقضون الكثير من الوقت في الخارج، وفجأة وجدوا أنفسهم لوحدهم. وكذلك المسنين الذين كانوا يعانون أصلاً من الوحدة، قبل أن تفاقم الظروف الحالية من وحدتهم، فضلاً عن أن الجائحة رفعت نسب العنف المنزلي، بسبب خوف الناس على أمنهم وصحتهم ودخلهم . يسيطر القلق على كثير من الناس نتيجة تسارع وتيرة انتشار فيروس كورونا المستجد حول العالم، حيث بات العزل المنزلي طريقة لا بد منها لتجنب الإصابة به. لكن العزل المنزلي يعني تغيير أنماط الحياة الاجتماعية والاقتصادية . كورونا كوباء عالمي لا ينحصر خطره في تأثيره على صحة الإنسان الجسمية إنما يمتد أثره إلى أكثر من ذلك لما يترتب عليه من آثار نفسية على الأفراد بسبب الشائعات وخاصة أننا في عصر تلعب فيه وسائل التواصل الاجتماعي دوراً كبيراً في نشر الشائعات بسرعة فائقة لتوجد حالة من الهلع والذعر والخوف بين المواطنين وخاصة كبار السن والمرضى. ومعلوم أن نشر الشائعات هي نوع من الحرب النفسية التي لها تأثير بالغ على الأمن الوطني للدولة لأنها تضعف وتهدد وحدة المجتمع وهيبة الدولة وتقلل من دور وسائل الإعلام الرسمية التي من المفترض أن تكون هي المصدر الصحيح للمواطن ليستقي منها المعلومات الصحيحة ولذا تسن الدول قوانين تنص على فرض عقوبات لكل من لا يلتزم بالتعليمات . إن الآثار النفسية للشائعات تتمثل في زيادة القلق والمخاوف بين المواطنين والمقيمين من هذا الفيروس كونه فيروساً مجهول المصدر، ومستجداً وثمة جهل بشكل عام حول التفاصيل المتعلقة به وحول سبل مكافحته خاصة أنه لم يكتشف له لقاح خاص به مما يزيد من المخاوف خصوصاً في مجتمعاتنا حيث إن هناك من الأفراد الذين يجهلون النتائج التي ترتب على نشر الشائعات ومنهم من له أهداف خاصة . الان ان من اهم الامور التي تعمل على التخلص من الآثار النفسية لفايروس كورونا هو استخدام النشاطات الرياضية المنزلية . وهناك دراسة أميركية تؤكد أن من يمارسون التدريبات الرياضية عدة مرات في الأسبوع يقولون إنهم يتمتعون بحالة نفسية أفضل ممن لا يمارسون الرياضة على الإطلاق، ويتمتع من

يشاركون في النشاطات الرياضية بأكثر التأثيرات الإيجابية. كما وجد البحث أن الإكثار من التمارين لا يعود بالنفع دائماً على الحالة النفسية، إذ أبلغ أشخاص يمارسون الرياضة يومياً عن مستويات منخفضة من الصحة النفسية. ووفقاً للنتائج التي نشرت في دورية "لانسييت" للطب النفسي فإن ممارسة التدريبات 45 دقيقة تقريباً مرتين أسبوعياً ترتبط بأكثر الفوائد النفسية والصحية. ومن المعروف أن التمارين الرياضية تحقق فوائد صحية من خلال تقليل مخاطر الإصابة بأمراض مثل القلب والسكتة والسكري، لكن تأثيرها على الصحة النفسية أقل وضوحاً. وتشير بعض الأدلة إلى أن التدريبات قد تحسن الحالة النفسية لكن خبراء يشيرون إلى أن الصلة قد تسير في الاتجاهين، إذ قد يكون الخمول عرضاً أو سبباً يساهم في سوء الصحة النفسية. وبينما كانت الصلة في هذه الدراسة بين ممارسة التدريبات بانتظام وتحسن الحالة النفسية واضحة، وتتجاوز فوائد ممارسة الرياضة خفض مستويات الضغط النفسي فقط، لتتعدّد المنافع النفسية الإيجابية لهذا النشاط البدني، إذ تساعد على تعزيز شعور الثقة بالنفس والتحفيز خاصة لدى الشباب عند ممارسة اللعب الجماعي، وبحسب دراسة أجراها الأخصائيان ديفيد روكو وجوزيف سانتروك في كتابيهما «المراهقة» و«الرياضة في مرحلة المراهقة»، يستنتجان قدرة الرياضات الجماعية على دعم الشعور بالانتماء، التفوق والاستمتاع. أما بالنسبة للصغار والبالغين على حدّ سواء، فتشير الأبحاث إلى السعادة المفرطة التي تسيطر على كلّ من البالغين والأطفال، وهو ما يساعد على إثراء شعور الاعتزاز بالنفس.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

في حدود النتائج التي تم التوصل إليها وعلى ضوء مناقشتها

- 1- ان المنهج التدريبي الموضوع من قبل الباحثين له تأثير ايجابي على تحسين الصحة النفسية التي تأثر تأثراً كبيراً بممارسة النشاط الرياضي وظهر ذلك واضحا على نتائج البحث
- 2- ان ممارسة النشاط الرياضي يؤثر تأثيراً ايجابياً على مستوى الصحة النفسية
- 3- الاشخاص الممارسين للنشاط الرياضي هم الاشخاص الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الصحة النفسية .

2-5 اما توصيات الباحث بما يلي:

- 1- ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الحضر بالغ الاهمية للتخلص من تأثيرات ضغوط فايروس كورونا على الحياة العامة

٢. ان يتمتع جميع افراد المجتمع بمستوى معين من الصحة النفسية لمقابلة ضغوط الحياة

٣. اجراء دراسات وبحوث على عينات اخرى

المصادر:

1- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان :القياس في التربية الرياضية وعلم النفس

الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000

2- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ط3، القاهرة، دار الفكر

العربي، 1995

3- محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1، القاهرة،

مركز الكتاب للنشر، 2006.

الملاحق :

مقياس الصحة النفسية

إعداد المدرس الدكتورة بشرى أحمد جاسم العكايشي قسم التربية وعلم النفس

كلية التربية للبنات / جامعة بغداد

: بين يديك مجموعة من الفقرات ، يرجى الأجابة عليها بصورة عفوية وكما تشعر بالفعل ليس هناك جواب صحيح وآخر خاطيء .. فلا تفكر بالأجابة الأحسن ، مع جزيل الشكر .

ت	الفقرات	نعم	احياناً	لا
1	أنفق كثيراً" من المبالغ لشراء الملابس .			
2	أنا دقيق وملتزم في كل مجالات حياتي .			
3	أجد نفسي أراجع الأعمال التي قمت بها مرارا" دون سبب .			
4	من طبيعتي أن لا أنفعل كثيراً" .			
5	أشعر بعدم إستطاعتي على إشباع حاجاتي الجسمية .			
6	أحافظ دائماً" على سلامة جسمي .			
7	أستسلم لقدر الموت .			
8	أؤدي الفرائض الدينية .			
9	أجد نفسي مشغول البال خوفاً" من الإصابة بمرض لا يرجى شفاؤه .			
10	أعتقد أن النظافة مهمة جداً" بحيث تأتي بعد مخافة الله من حيث الأهمية .			
11	أتردد دائماً" في اتخاذ قرار .			
12	أشعر بأن الحياة سعيدة .			

13	أستمع كثيراً" عندما أكون مركز اهتمام الآخرين .
14	أتعامل بصدق مع الآخرين .
15	أحلم أحياناً" أحلاماً" مزعجة تضايقتني بعد النهوض من النوم .
16	لا أخاف الأماكن العالية والمغلقة .
17	أحس بفقدان الرغبة الجنسية .
18	سعادتي كبيرة لكوني خالي من العيوب .
19	أذكر الله كثيراً" في أوقات الشدة فقط .
20	أتمسك بالقيم الدينية .
21	أشعر بالتعب والأرهاق دون سبب .
22	غالباً" ما أشعر بالغثيان أو سوء الهضم .
23	أجد نفسي في التوافق مع المواقف الحياتية المختلفة .
24	أعتقد أن قدراتي ساعدتني على حل المشكلات التي واجهتني .

تصحيح المقياس : كانت بدائل الإستجابة عليه ثلاثة بدائل هي (نعم ، أحياناً ، لا) ودرجة التصحيح كانت للفقرة الأيجابية كالآتي : (3 ، 2 ، 1) ، في حين تكون الأوزان معكوسة لل فقرات السلبية ، وبالتالي فإن أعلى درجة كلية محتملة للمستجيب هي (72) وأدنى درجة كلية محتملة هي (24)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (48) درجة. وكلما أرتفعت درجة المستجيب على مقياس الصحة النفسية كان ذلك مؤشراً على إرتفاع الصحة النفسية، وكلما إنخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك دليلاً على إنخفاض مستوى الصحة النفسية .

وزيادة في الدقة وللتأكد من أن المقياس يتمتع بالثبات ، قامت الباحثة بأعادة تطبيقه بطريقة إعادة الأختبار على عينة بلغت (40) طالبة ، إذ بلغ معامل الثبات (0.79) لمقياس الصحة النفسية

وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء(*) .