



The effect of a recreational program to reduce psychological stress among female volleyball students, College of Physical Education and Sports Sciences for Girls

Asst. Prof. Dr. Suhad Hamid Jassim

* **Corresponding author, Email:** suhad657@yahoo.com

Research submission date: 10/03/2025

Publication date: 25/06/2025

Abstract

The research aims to identify the recreational impact program that shows the feeling of fear and psychological tension in the practice of the game for female students of the College of Education and Sports Sciences for Girls, and to identify the interactive situations and situations that speak to female students who have advanced martial arts. They started a pilot experiment, from the female students participating in the Premier League on the College Sports Stadium 2025 Extension with the college team and the fourth-stage female students team, their number is (25) players who were selected, confirmed the mayor, and (5) players were excluded for not completing the exercises, and the remaining (20) participating players, and the research reached the devices, tools and important means used in the research, where the steps for implementing the experiment begin (a) Conducting the basic experience and testing the control of the tribe and preparing a recreational program and applying it to the research sample and methods of monitoring the effects to control the data and process it statistically). The results showed after displaying and analyzing them that the recreational program reduces psychological anxiety because of its positive impact on improving the performance of female players and getting rid of fear and anxiety.

Keywords:

Recreational program, psychological stress, volleyball.



تأثير برنامج تروحي لتخفيف التوتر النفسي لدى طالبات كرة الطائرة كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة للبنات

أ.م. د. سهاد حميد جاسم

*البريد الالكتروني للمؤلف المراسل: suhad657@yahoo.com

تاريخ النشر/2025/06/25

تاريخ تسليم البحث/2025/03/10

الملخص

هدف البحث التعرف على تأثير البرنامج التروحي القائم على تخفيف الخوف والتوتر النفسي لدى ممارسات لعبة كرة الطائرة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، والتعرف على الحالات والمواقف النفسية التي تحدث لدى الطالبات الممارسات للعبة الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، من الطالبات المشاركات في الدوري المقام على ملعب الكلية لموسم 2025 المتمثل بفريق منتخب الكلية وفريق طالبات المرحلة الرابعة البالغ عددهن (25) لاعبة تم اختيارهن بالطريقة العمدية، وتم استبعاد (5) لاعبات لعدم التزامهن بالتمارين والمتبقي (20) لاعبة مشاركة، وتطرقَت الباحثة إلى الأجهزة والأدوات والوسائل المهمة المستخدمة في البحث حيث شملت خطوات تنفيذ التجربة (أجراء التجربة الاستطلاعية وأجراء الاختبارات القبلية وإعداد برنامج تروحي وتطبيقها على عينه البحث وأجراء الاختبارات البعدية وجمع البيانات ومعالجتها إحصائياً) وأسفرت النتائج بعد عرضها وتحليلها ان البرنامج التروحي يخفف من التوتر النفسي لما له من تأثير ايجابي على تحسين اداء لاعبات كرة الطائرة والتخلص من الخوف والقلق.

الكلمات المفتاحية:

برنامج تروحي، التوتر النفسي، كرة الطائرة.

المقدمة ومشكلة البحث:

ان المستجدات التربوية والتطورات المعرفية وتضاعف المعرفة البشرية بشكل كبير، ادى الى زيادة العبء على القائمين بالعملية التعليمية من اجل البحث عن طرائق ووسائل جديدة تساعد المتعلمين على المواكبة لتلك المتطورات من خلال تفعيل دور المتعلم وتطويره وتأهيله وتزويده بالوسائل التعليمية التي تجعله يتمكن ويتفاعل مع المعلومات وكيف يوظفها.

تعد كرة الطائرة من الالعاب الفرقية التي تحتاج الاهتمام بالحالة النفسية للاعبة حيث ظهرت نظرية القلق عند كاتل سبيلبرج 1966 "ان سمة القلق من السمات الشخصية التي تدل على استعداد سلوكي كامل لدى الفرد مما يولد عنده نوع من القلق حيث ان الافراد يختلفون في مستواهم حسب استعدادهم وخبراتهم التي يتعرض اليها الافراد حيث يرجع اختلاف الافراد في مستوى القلق الى اختلافهم في خبراتهم السابقة واستعداداتهم السلوكية المكتسبة وبالتالي فهم يظهرون اختلافاتهم في درجة قلق الحالة وفقا لمدى ادراك كل منهم لموقف معين على انه مهدد له".

كثير من العوامل تساعد على زيادة القلق لدى اللاعبات او الممارسات لكرة الطائرة خصوصا اذا كانت اللاعبة غير مكتملة لعناصر اللياقة البدنية من قوة وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة... الخ مما يجعلها تشعر بانها مقصرة في اداء واجبها اثناء اللعب وتشعر بالتعب لعد امتلاكها لهذه العناصر وبالتالي يخيم عليها التوتر النفسي والقلق ويكون ادائها واتقانها ضعيف.

لذا هناك كثير من البرامج الترويحية والانشطة الرياضية التي تساهم في اكتساب اللاعبة الصحة النفسية عن طريق التحرر من الخوف والقلق والتوتر النفسي وتفرغ الانفعالات المكبوتة لدى اللاعبة.

تتمثل فئة طالبات الجامعة من اهم الفئات المجتمعية، لما لهن اهمية في بناء الغد والمجتمع وتدوير عجلة التنمية. وطالبات الجامعة اكثر فئة تتعرض لعملية التغيير الاجتماعي والحضاري من جهة، ومن جهة اخرى تعتبر من الفئات المتعلمة القادرة على احداث تغييرات تساهم وتحقيق اهداف المجتمع، ويعد الفرد الذي لديه ثقة بنفسه، وتقدير لذاته، ويحقق اهدافه بين اقرانه، ويتمتع بسهولة باتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب ويمارس الانشطة الترويحية التي تنمي لدى الطالبة العديد من السمات الشخصية التي تجعلها قادرة على تحدي الصعاب ومتزنة عند اتخاذ القرار ومتمتعة بالصحة الجسدية والسعادة النفسية في العديد من الجوانب.

ويعد التعليم الجامعي من اهم المراحل التعليمية التي تنمي مهارات الطالبات في وجود العديد من الانشطة الترويحية ودافعتهم في تحقيق الانجاز بعيد عن الخوف والقلق والتوتر.

لذا يعد التوتر النفسي حالة من الاجهاد او ضغوط نفسية ناتجة عن مشكلة ما، وهو استجابة بشرية طبيعية تدفعنا الى مواجهة الصعوبات التي تمر في حياتنا وتسبب التوتر بدرجة او بأخرى، هناك الكثير من الطالبات يفقدون قدرتهم على العيش بصورة مستقلة، بسبب الضغوط النفسية، أو بسبب ضائقة مادية

او مرض ما او بسبب المشاكل التي تحدث مع الزوج والعائلة أو بسبب الانشغال الدائم. ويشير الدحوح [78:1] "ان للتوتر النفسي جانبان مهمان احدهما ايجابي والاخر سلبي، فالجانب الايجابي يتمثل في مقاومة الفرد للتوتر النفسي والسيطرة عليه، مما يؤدي الى تمتع الفرد باستقرار نفسي وزيادة انتاجية وتوافقه النفس وشعوره بالرضا نتيجة مواجهه الصراعات التي قد يتعرض لها، مما يشير الى تمتعه بالصحة النفسية، اما الجانب السلبي للتوتر فيتمثل في عدم قدرة الفرد على مواجهه التوتر النفسي او مقاومته، مما يقلل من فرص التقدم والابداع لديه، ويجعله اكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، وينسحب اثر ذلك على الشخصية العامة للفرد، وقدراته التكيفية مع الذات ومع البيئة".

وخصوصا الطالبات أكثر عرضة للمعاناة للحوادث مثل مشاعر الحزن والألم وكل هذا يمكن ان يؤدي إلى التوتر، وفقد الاستقلال، والشعور بالوحدة، والضيق النفسي، فالبرنامج الترويجي، له أهمية بمختلف جوانب الحياة، لذا أهمية البحث في عدم الاهتمام بالرياضة والبرنامج الترويجي في البحوث والدراسات السابقة على مستوى القطر، لذا يتناول البحث برامج ترويجية لإعطاء أهمية عن تأثير البرنامج الترويجي لتخفيف من التوتر لدى الطالبات او اللاتبات الممارسات لكرة الطائرة.

2-1 مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في عدم تطبيق برنامج ترويجي للطالبات او اللاتبات الممارسات لكرة الطائرة لإعداد الطالبة نفسيا للأداء المهاري والتي تعمل على عدم شعورها بالعزلة والياس والتي تؤدي بها الى التوتر النفسي، لذا عملت الباحثة بالتركيز على تمارين ترويجية خاصة لتخفيف من حاله الشعور بالتوتر النفسي للطالبات اثناء لعب كرة الطائرة .

3-1 أهداف البحث

التعرف على درجة الشعور بالتوتر النفسي لدى الطالبات او اللاتبات الممارسات لكرة الطائرة. وإعداد برنامج ترويجي لتخفيف حالة الشعور بالتوتر النفسي لدى الطالبات او اللاتبات الممارسات لكرة الطائرة.. والتعرف على تأثير البرنامج الترويجي لتخفيف حالة الشعور بالتوتر النفسي لدى الطالبات او اللاتبات الممارسات لكرة الطائرة..

4-1 فروض البحث

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدرجة الشعور بالتوتر النفسي لدى عينة البحث.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: عينه الطالبات او اللاتبات الممارسات لكرة الطائرة عددهم (20)

2-5-1 المجال الزماني: المدة من 17/ 11 / 2025 لغاية 19 / 1 / 2025

3-5-1 المجال المكان: القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

2- منهج البحث وأجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث / اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي لبحثها وذلك لملائمته لطبيعة حل مشكلتها وبتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع وعينه البحث / يتكون مجتمع البحث الطالبات او اللاعبات الممارسات لكرة الطائرة المرحلة الرابعة عددهم (20) والبالغ عمرهم (17-18) سنة بالطريقة العمدية. وأجرت الباحثة التجانس بين أفراد عينة البحث وفق متغيرات (العمر, الطول, الوزن) واعتمدت الباحثة على استخراج متغيرات معامل الالتواء الذي اظهر تجانسا للعينة وكما هو موضح في جدول(1)

جدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (الوزن , الطول, العمر).

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغم	62.125	63	4.853	0.54
الطول	سم	168	166.5	5.291	0.85
العمر	سنة	22.25	22	1.669	0.449

3-2 الاختبارات

مقياس الشعور بالتوتر النفسي [17:2] / انظر للملحق (1)

4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة / قامت الباحثة بتوفير الأجهزة والأدوات الخاصة والمناسبة لضمان نجاح بحثها (كرات مطاطية، حبال مطاطية، الموسيقى، الدراجة الثابتة، إيثقال بوزن 1كغم)

5-2 التجربة الاستطلاعية / اجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس والبرنامج الترويحي يوم الاحد بتاريخ 2025/ 10/13 على عينة من الطالبات او اللاعبات الممارسات لكرة الطائرة عددهم (5) وتم تحديد مستوى فريق العمل المساعد من خلالها وذلك لان التجربة الاستطلاعية " تجربة مشابهة ومصغرة للتجربة الأساسية" [47:3]

6-2 الاختبار القبلي / تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الاربعاء الموافق 1 / 1 / 2025 الساعة العاشرة صباحا تم توزيع مقياس الشعور بالتوتر النفسي .

7-2 البرنامج الترويحي / أعدت الباحثة برنامج ترويحي وتمارين تمطيه تخدم العينة وتراعي العمر بعد التأكد من سلامتهم من العوق والعاهات الجسدية. حيث يهدف البحث إلى إعداد برنامج ترويحي لتخفيف من حالات الشعور بالتوتر النفسي لدى الطالبات او اللاعبات الممارسات لكرة الطائرة فالبرنامج الترويحي هو " هو مجموعة من الأنشطة الترويحية المنظمة تحت اشراف رائد ترويح من اجل تحقيق هدف التربية الترويحية، الا وهو تغيير سلوك الاعضاء اثناء وقت الفراغ الى سلوك افضل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات ايجابية نحو شغل وقت الفراغ" [4: 92]

بدأ تطبيق البرنامج يوم الاثنين بتاريخ 2025/11/18 الساعة العاشرة صباحاً وكانت آخر وحدة تدريبية يوم الأحد 2025/1/19.

2-8 الاختبار البعدي/ أجرت الباحثة الاختبار البعدي في الساعة العاشرة صباحاً يوم (الخميس) المصادف 2025/1/30 .

2-9 الوسائل الإحصائية / استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة منها (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، وقيمة ت للعينات المتناظرة).

3- عرض وتحليل ومناقشته

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي في مقياس التوتر النفسي لدى عينة البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س- ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
مقياس التوتر النفسي	س-	ع	س-	ع	9,05	2.54	6,583	معنوي
	66,99	5,90	55,87	5,33				

تشير البيانات الموضحة في الجدول (2) بأن المتوسط الحسابي لمقياس التوتر النفسي في الاختبار القبلي بلغ (66,99) وبانحراف معياري (5,90)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لمقياس التوتر النفسي في الاختبار البعدي (55,87) وبانحراف معياري (5,33). وعند استخدام قانون (T.test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة T المحسوبة (6,583) وهي أكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1,734) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (24) وبذلك فإن الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبار القبلي والبدي في المتغيرات الحركية لدى عينة البحث

المتغيرات الحركية	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		س- ف	ع - ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س-	ع	س-	ع				
مرونة العمود الفقري من الجلوس الطويل	10,8	3,55	15,70	3,60	4,00	1,09	2,626	معنوي
مرونة الأكتاف والجذع من الوقوف	4,20	2,82	4,63	2,42	1,33	0,43	2,761	معنوي
المشي على مصطبة طولها 5م	20,25	7,61	24,32	3,67	2,80	2,75	1,65	معنوي
قوة القبضة	18,16	0,63	16,92	0,70	0,44	0,40	2,543	معنوي

تشير البيانات الموضحة في الجدول (3) بان المتوسط الحسابي لمرونة العمود الفقري في الاختبار القبلي بلغ (10,8) وبانحراف معياري (2,55), وبينما بلغ المتوسط الحسابي لمرونة العمود الفقري للاختبار البدي (15,70) وبانحراف معياري (3,60), وعند استخدام قانون (T.test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة T المحسوبة (2,626) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1,734) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (24) وبذلك فان الفرق معنوياً ولمصلحة الاختبار البدي. فيما بلغ المتوسط الحسابي لمرونة الأكتاف والجذع في الاختبار القبلي (4,20) وبانحراف معياري (2,82) وبلغ المتوسط الحسابي لمرونة الأكتاف والجذع في الاختبار البدي (4,63) وبانحراف معياري (2,42) وعند استخدام قانون (T.test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة T المحسوبة (2,761) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1,734) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (24) وبذلك فان الفرق معنوياً ولمصلحة الاختبار البدي. وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار المشي على مصطبة طولها 5م في الاختبار القبلي (20,25) وبانحراف معياري (7,61) وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار المشي على مصطبة طولها 5م في الاختبار البدي (24,32) وبانحراف معياري (3,67). وعند استخدام قانون (T.test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة T المحسوبة (2,75) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1,734) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (24) وبذلك فان الفرق معنوياً ولمصلحة الاختبار البدي, وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار قوة القبضة في الاختبار القبلي (18,16) وبانحراف معياري (0,63) وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار قوة القبضة في الاختبار البدي (16,92) وبانحراف معياري (0,40) وعند استخدام قانون (T.test) للعينات

المتناظرة) ظهرت قيمة T المحسوبة (2,543) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1,734) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (24) وبذلك فان الفرق معنوياً ولمصلحة الاختبار البعدي.

مناقشة نتائج المتغيرات الحركية لعينة البحث:

1- المرونة: وجود فرق معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المرونة للجزع والعمود الفقري لذا تعزو الباحثة يعود الفرق إلى طبيعة البرنامج الترويجي المستخدم للطالبات او اللعابات الممارسات لكرة الطائرة ومدى استفادتهم من هذا البرنامج. وهذا ما يتفق مع (عادل عبد البصير) في " أن تمارين الإطالة في المنهاج التدريبي والتي تهدف إلى أطاله العضلة والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفصل تعد من أهم وسائل تنمية المرونة" [195:5]

2- قوة القبضة: وجود فرق معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار قوة القبضة لذا تعزو الباحثة ان تطور القوة العضلية نتيجة البرنامج الترويجي المستخدم للطالبات او اللعابات الممارسات لكرة الطائرة ومدى استفادتهم من هذا البرنامج وأشارت الدراسات بان " تدريب القوة بالتمارين العامة وبالا اعتماد على وزن الجسم يعمل على تقوية العضلات والمجاميع العضلية" [169:6]

3- التوازن: وجود فرق معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التوازن لذا تعزو الباحثة إلى تطور التوازن للطالبات او اللعابات الممارسات لكرة الطائرة نتيجة البرنامج الترويجي المستخدم وأشارت الدراسات بأنه " القدرة في الخافي على القوام منتصباً عند الوقوف على القدمين أو أثناء الحركة أو بمعنى آخر القدرة في المحافظة على توازن الجسم أثناء الثبات أو الحركة" [15:7]

1- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- يؤثر البرنامج الترويجي المقترح تأثير إيجابي على المتغيرات الحركية (المرونة, التوازن, قوة القبضة, المشي على مصطبة طولها 5م) حيث أن هناك تحسن في هذه المتغيرات.
- 2- استخدام تداخل تدريب نفسي بتصميم البرنامج الترويجي اثناء التمرن على المهارات النفسية في لعبة كرة الطائرة لمل لها اثر مهم في تحسين الحالة النفسية والتخلص من التوتر النفسي.
- 3- وجود فروق معنوية للبرنامج الترويجي المقترح في تغيير الحالة النفسية وتحسين الاداء المهارى مما ادى الى انخفاض مستوى التوتر النفسي لدى لاعبات الكرة الطائرة

2-4 التوصيات

- 1- توصي الباحثة بالاهتمام بالإعداد النفسي شأنه شأن الإعداد المهارى والبدني والترويجي.
- 2- التأكيد على الاختبارات النفسية من قبل مختصين على طالبات ولاعبات كرة الطائرة.
- 3- الاهتمام بالجانب النفسي وعرض اشربة مرئية تهتم بالطالبات واللاعبات للكرة الطائرة
- 4- الاهتمام بالأداء العام والخاص والبدني والفني ولخططي للاعبات

- 5- تطبيق مجموعة من الاختبارات النفسية على اللاعبين بين الحين والآخر.
- 6- إشراك الطالبات او اللاعبين الممارسات لكرة الطائرة كعضوات متطوعات في جمعيات نسوية.
- 7- دمج واشراك الطالبات او اللاعبين الممارسات لكرة الطائرة بالنشاطات الكفيلة بتزويدهم بالراحة النفسية الكبيرة من خلالها تلجا لممارسة هواياتها.
- 8- والعمل على تفهم مشاعر واحتياجات الطالبات او اللاعبين الممارسات لكرة الطائرة ومشكلاتهم والصعوبات التي يعانون منها، ومساعدتهن في إدارة حياتهن التي قد تكتنفها المصاعب وعلى كافة المستويات
- 9- وضع خطط ترويجية تناسب الفئة العمرية لتخفيف من التوتر النفسي واختيار اساليب حديثة ومطورة لتنفيذها
- 10- عند وضع البرامج الترويجية الاهتمام بالعوامل النفسية التي تهدد لتخفيف التوتر النفسي.
- 11- من اجل صحة افراد المجتمع على وسائل الاعلام القيام بتوعية المجتمع بأهمية البرامج الترويجية الرياضية التي تهدف الى تخفيف التوتر النفسي.

المصادر

- 1- اسماء سلمان نصيف الدحودح, الاساليب المعرفية وعلاقتها بالتوتر النفسي لدى طلبة الجامعة الفلسطينية, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية, الجامعة الاسلامية, غزة, ص87.
- 2- علي, خشمان حسن, قياس التوتر النفسي لدى طلبة الجامعة, بحث منشور, مجلة التربية والعلوم, مجلد(12) عدد(5) كلية التربية, جامعة الموصل, 2005, ص17 .
- 3- محمد جاسم الياسري, اسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية, جامعة بابل , 2010, ص47
- 4- تهاني عبد السلام محمد, الترويح والتربية الترويحية, القاهرة: دار الفكر العربي, 2001, ص92.
- 5- عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق (القاهرة: دار الفكر العربي, 1999) ص 195.
- 6- هارة, عبد علي نصيف؛ أصول التدريب , ط2(بغداد: مطابع التعليم العالي, 1990) ص169.
- 7- ايمان نجم الدين, وآخرون, اثر تمرينات مقترحة باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية, مجلة علوم التربية الرياضية , العدد(4), المجلد(6), 2013, ص15.

ملحق (1)

مقياس الشعور بالتوتر النفسي

النوع: ذكر / أنثى

الاسم:

تاريخ الإجراء:

تاريخ الميلاد:

ت	العبارات	تتطبق		
		درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة
1-	تتعبني كثرة الأعباء والأنشطة اليومية			
2-	يرجع التوتر لدي لأسباب خارجية لا أستطيع التحكم بها			
3-	تحيطني ظروف انا مضطر للتعيش معها			
4-	لا أتمكن من إنهاء واجباتي بالرغم من وضع جدول زمني لا نجازها			
5-	لدي مشكلات عادية لا أستطيع أن أجدها حلاً مناسباً			
6-	لا أحب الدراسة ولا أتمكن من المجازفة بتغييرها			
7-	لا ارضي عن علاقتي بالأسرة			
8-	اشعر بالمسؤولية عن سعادة أسرتي			
9-	اشعر بالخجل من طلب المساعدة من أسرتي			
10-	لا اعرف الهدف من حياتي			
11-	اشعر بخيبة أمل لأنني لم أتمكن من تحقيق هدفي في الحياة			
12-	أحس بالفراغ بالرغم من النجاح الذي أحققه في حياتي			
13-	اشعر بالسعادة عندما أجد روح التنافس بين أسرتي			
14-	اشعر بان أسرتي يخذلونني في المواقف الصعبة			
15-	اكتف غضبي ولا اعبر عنه في حالة اختلافي مع أسرتي			
16-	اغضب جدا عندما يجرح شعوري احد من أسرتي			
17-	لا اقبل النقد من زميلاتي			
18-	اشعر بالقلق من فقدان مستقبلي أو الفشل في علاقتي مع الأسرة			
19-	لا داعي لاظهار الحزن أو التعبير عنه والمواساة في حالة الفشل			
20-	لا أثق بان الأمور ستتحسن			
21-	أجد صعوبة في تذكر جميع الأشياء التي تحدث لي أثناء اليوم			
22-	اشعر إن تنقصني القدرة على فهم الآخرين			
23-	اشعر أنني لا املك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية			
24-	اشعر بالضيق من الاشتراك في مناقشات داخل الأسرة			
25-	أحس بالضيق لضعف قدرتي المادية في الحصول على متطلباتي			
26-	اشعر بأنني ضعيفة في اتخاذ قراراتي			
27-	يزعجني ضعف قدرتي على التعبير عن مشاعري			
28-	يزعجني التفكير العميق من أجل تحقيق النجاح			
29-	اشعر بصعوبة الانسجام مع عائلتي			
30-	يزعجني كثرة اهتمام والدي بمتابعة تصرفاتي اليومية			

-التصحيح:

يجيب الفرد على كل سؤال بإجابة واحدة بين ثلاث اختيارات (بدرجة كبيرة, بدرجة متوسطة, بدرجة قليلة) وتخصص التقديرات كالتالي:

-الإجابة (بدرجة كبيرة), تخصص لها الدرجة (3) ، الإجابة (بدرجة متوسطة) تخصص لها الدرجة (2)، الإجابة (بدرجة قليلة) تخصص لها الدرجة (1- 30) وأعلى درجة للمقياس (90) وأقل درجة (30).

التفسير

الدرجة المرتفعة تشير إلى شعور شديد بالتوتر النفسي ، والمنخفضة تشير لشعور منخفض بالتوتر النفسي أي في الحدود العادية.