

الانشطة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي لطلاب المرحلة المتوسطة

م.م صفاء عبد علي البياتي

المديرة العامة لتربية بابل

sfaalbyaty56@gmail.com

تاريخ نشر البحث 2024/8/16

تاريخ استلام البحث 2024/3/24

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين ممارسة الطلاب للأنشطة الرياضية وبين التوافق النفسي لديهم، وذلك بعد أن يتم التعرف على مستوياتها، وقد اتبع الباحث للإجابة عن تساؤلات البحث وتحقيق أهدافه منهجاً وصفيّاً بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية، وقد حدد الباحث مجتمع البحث بطلاب المدارس المتوسطة التابعة لمديرية تربية قضاء المسيب التابعة إدارياً للمديرية العامة لتربية محافظة بابل، ويبلغ عدد هؤلاء الطلاب (7850) طالباً ينتمون لـ (12) مدرسة متوسطة تقع ضمن نطاق عمل المديرية، وبعدها اختار الباحث (367) طالباً ليمثلوا عينة البحث الرئيسة بالاعتماد على قانون ثومسون لتحديد حجوم العينات، وبعدها تم تقسيم هذه المجموعة إلى ثلاث عينات فرعية، هذه العينات هي عينة الدراسة الاستطلاعية بعدد أفراد بلغ (17) طالباً، وعينة التحليل الإحصائي بعدد أفراد بلغ (210) طالب، وعينة التطبيق النهائي بعدد أفراد بلغ (140) طالب، وبهدف جمع البيانات المطلوبة قام الباحث بإعداد أداتين للقياس، الأداة الأولى تقيس مستوى الأنشطة الرياضية بعدد فقرات (13) فقرة، بينما تقيس الأداة الثانية مستوى التوافق النفسي بعدد فقرات بلغ (14) فقرة، وبعد استخراج النتائج ومعالجتها إحصائياً توصل الباحث لمجموعة استنتاجات وهي:

- يمارس طلاب المدارس المتوسطة التابعة لمديرية تربية قضاء المسيب الأنشطة الرياضية بمستوى مرتفع.
- يمتلك طلاب المدارس المتوسطة التابعة لمديرية تربية قضاء المسيب مستوى مرتفع من التوافق النفسي أثناء درس التربية الرياضية.
- توجد علاقة ارتباط معنوية طردية بين كل من الأنشطة الرياضية التي يمارسها الطلاب وبين التوافق النفسي لديهم.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية، التوافق النفسي، طلاب

Sports activities and their relationship to psychological adjustment for middle school students

Safaa Abd Ali Al Bayati

General Directorate of Education of Babylon

sfaalbyaty56@gmail.com

Received: 24-03-2024

Publication: 16-08-2024

Abstract

The research aimed to identify the nature of the relationship between students' practice of sports activities and their psychological compatibility, after their levels are identified, and the researcher has followed to answer the questions of the research and achieve its objectives a descriptive approach using survey methods and correlation relationships, the researcher has identified the research community with middle school students affiliated to the Directorate of Education of Musayyib District, which is administratively affiliated with the General Directorate of Education of Babylon Governorate, whose number is (7850) students belonging to (12) middle schools located within the scope of work of the Directorate, and then the researcher chose (367) students to represent the main research sample based on Thompson's law to determine the sizes of samples, and then this group was divided into three sub-samples, these samples are the sample of the exploratory study with a number of individuals amounting to (17) students, and the statistical analysis sample with a number of individuals amounting to (210) students, and the final application sample with a number of individuals amounting to (140) students, and in order to collect the required data, the researcher prepared two measurement tools, the first tool It measures the level of sports activities by the number of paragraphs () paragraph, while the second tool measures the level of psychological compatibility with the number of paragraphs () paragraph, and after extracting the results and processing them statistically, the researcher reached a set of conclusions, namely:

- Middle school students affiliated with the Directorate of Education of Musayyib District practice sports activities at a high level.
- Middle school students affiliated with the Directorate of Education of Musayyib District have a high level of psychological adjustment during the physical education lesson.
- There is a positive moral correlation between each of the sports activities practiced by students and their psychological adjustment.

Keywords: Sports activities, psychological adjustment ,students

المقدمة

تعدّ الرياضة المدرسية عاملاً ذو تأثير كبير في تنمية التعليم الشامل، إذ أنها تسهم بشكل كبير في تحفيز الطلاب لتبني أساليب حياة نشيطة وصحية، فهي توفر لهم الفرصة لممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وتدعمهم لتعزيز الجوانب البدنية لديهم، فضلاً عن دورها في تحسين الصحة النفسية، فالانتظام في ممارسة الأنشطة يسهم في تعديل مزاج الطلاب، وتقليل مستويات التوتر والقلق لديهم، كما أنها تعزز الشعور بالانتماء والثقة بالنفس، ونشر أواصر التواصل الاجتماعي وتعزيز العلاقات الإيجابية مع الآخرين، ومما لا شكّ فيه فإن الرياضة المدرسية تعدّ منصة مثالية لتنمية المهارات الاجتماعية والقيم الأخلاقية لدى الطلاب، فمن خلال التعاون مع زملائهم في الفرق الرياضية وتجارب المنافسة الإيجابية، فإن الطلاب يكتسبون مهارات العمل الجماعي والقيادة، وتعلم قيم الانضباط والتحفيز الذاتي والمسؤولية، وتعدّ الأنشطة الرياضية أحد أهم المكونات في بناء تجربة التعلم الشاملة للطلاب، إذ إنها ليست مجرد نشاطات إضافية تضاف للدروس، بل تمثل فرصة حقيقية لتعزيز اللياقة البدنية، وتعزيز الوعي الصحي لدى الطلاب، مما يسهم في تحقيق نمط حياة صحي ومستدام، فالأنشطة الرياضية المدرسية تعزز الصحة النفسية للطلاب، عبر توفير منصة لتقليل مستويات التوتر والقلق لدى الطلاب خلال الدروس، وتعزز الشعور بالثقة بالنفس والإنجاز، وروح المنافسة الشريفة، وذلك من خلال تجارب المنافسة والعمل الجماعي في الفرق الرياضية، حيث يكتسب الطلاب مهارات قيادية وتنظيمية تؤثر إيجابياً على تطورهم الشخصي والاجتماعي، من هنا فإن الأنشطة الرياضية المدرسية تعدّ جزءاً ضرورياً من عملية تطوير الطلاب وتنميتهم بشكل شامل، وتكوين شخصياتهم وتأهيلهم للحياة في المجتمع بشكل عام، وبالإشارة إلى (Niedermeier et al., 2020) فإن مفهوم الأنشطة الرياضية يشير إلى أي نشاط بدني يتضمن حركة جسدية، ويتم لأغراض عديدة منها الترفيه، والتحدي، واكتساب اللياقة البدنية، والمنافسة، فالأنشطة الرياضية تضم مجموعة متنوعة من الألعاب والرياضات التي يمارسها الأفراد بشكل فردي أو جماعي، وتعدّ الأنشطة الرياضية جزءاً هاماً من نمط حياة صحي وتساهم في تعزيز اللياقة البدنية والصحة العامة. (Niedermeier et al., 2020, p. 2)

ولنجاح أداء الطلاب خلال درس التربية الرياضية فإن ذلك يتطلب امتلاكهم القدرة على تحقيق التوازن والاستقرار العاطفي والنفسي خلال الدرس، فضلاً عن الشعور بالتواصل الداخلي الإيجابي، والقدرة على التكيف مع التحديات والضغوط النفسية بشكل صحيح، والاستفادة من التجارب التي تمر بهم داخل المدرسة وخارجها بشكل بناء، وكذلك أهمية تمتع هؤلاء الطلاب بإمكانية إدارة المشاعر والتفاعل بشكل إيجابي مع التجارب الحياتية المختلفة، وأن يكون الطالب على دراية بأهدافه الرياضية وقيمه الشخصية، مما يساعده في اتخاذ القرارات والتفاعل مع الآخرين بشكل سليم، والتعامل الصحيح مع التغيرات والتحويلات التي تحدث في الدروس بطريقة صحية، وكذلك تحقيق التوازن بين التعليم والرياضة مما يسهم في إحساسه بالسلام النفسي والرضا الداخلي، وهو ما يمثل بمجملة التوافق النفسي للطالب والذي يمثل حالة الازدهار الشخصي والتعليمي، وبناء علاقات صحية وموثوقة مع الآخرين، إن فهم هذا المفهوم بشكل شامل يساعد في تعزيز الوعي الذاتي والصحة النفسية لدى الأفراد، إذ يذكر (Al Dababseh et al., 2023) بأن التوافق النفسي يشير إلى عملية تنظيم وتنسيق القيم المستمرة، والمواقف والاتجاهات لمعالجة المشاكل الاجتماعية وضبط

سلوك الإنسان من أجل خلق علاقات مختلفة، وذلك بهدف تحقيق التناغم مع الذات ومع الآخرين، كما إنه عملية ديناميكية مستمرة يقوم بها الفرد بهدف إحداث تغييرات في سلوكه لجعله أكثر توافقاً مع نفسه، ويهدف التوافق النفسي إلى السماح للفرد بإنشاء علاقات جيدة مع الآخرين والبيئة المحيطة به، فضلاً عن السماح للفرد بالتحكم في سلوكه، والتعامل مع نفسه ومع الآخرين بطريقة إيجابية، ويمكن أن يظهر نموذج التوافق النفسي النظري للطلاب خلال الأنشطة التعليمية والمهام على مستويات مختلفة، مثل مستوى تفاعل الدور ومستوى الدوافع والقيم الشخصية. (Al Dababseh et al., 2023, p. 790)

مشكلة البحث

لاحظ الباحث بحكم عمله مدرساً لمادة التربية الرياضية أن هناك بعض الطلاب يعانون من مجموعة مشكلات جسدية، أو نفسية أو اجتماعية تؤثر على مشاركتهم في الأنشطة البدنية أو التعليمية الأخرى، ومن أهم المشكلات التي شخصها الباحث أن نسبة معينة من الطلاب يعانون من زيادة الوزن، وقلة مستويات اللياقة البدنية، مما يزيد من مخاطر الأمراض المزمنة في مرحلة الشباب، وأن هؤلاء الطلاب يفتقرون لمخارج صحية يفرغون من خلالها طاقاتهم الزائدة، وحالات التوتر الناتجة عن الدراسة، كما أن البعض منهم يشعر بالعزلة وقلة التواصل الاجتماعي داخل المدرسة، وعند التركيز على هؤلاء الطلاب وجد الباحث أنهم في بعض الأحيان يعانون من مجموعة من المشكلات النفسية كضعف الثقة بالنفس، وعدم القدرة على تحمل التحديات والضغوط النفسية التي تواجههم داخل المدرسة، الأمر الذي يؤدي أحياناً إلى انعزالهم وصعوبة بناء العلاقات الاجتماعية الصحية مع الآخرين، فضلاً عن مواجهتهم لصعوبة في التركيز والانخراط الفعال في الدراسة بشكل عام، مما يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي ونتائجهم، هذه المشكلات المحتملة للطلاب دفعت الباحث للولوج في البحث عن المسببات وطرق المعالجة، وقد حاول الباحث حصرها في مجموعة تساؤلات هي:

- هل يمارس طلاب المدارس المتوسطة الأنشطة الرياضية، وما هو مستوى تلك الممارسة؟
- هل يمتلك طلاب المدارس المتوسطة توافقاً نفسياً خلال درس التربية الرياضية، وما هو مستوى هذا التوافق؟
- هل هناك علاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وبين التوافق النفسي لدى الطلاب؟ وما هي طبيعة هذه العلاقة؟

أهداف البحث

- التعرف على مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلاب المدارس المتوسطة.
- التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى طلاب المدارس المتوسطة خلال درس التربية الرياضية.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وبين التوافق النفسي لدى الطلاب أثناء درس التربية الرياضية.

مجالات البحث

- المجال البشري: طلاب المدارس المتوسطة التابعة لمديرية تربية قضاء المسيب للعام الدراسي (2024/2023).

- المجال الزمني: المدة الزمنية الممتدة من (2024/2/18) إلى (2024/4/20).

- المجال المكاني: بنايات المدارس المتوسطة التابعة لمديرية تربية قضاء المسيب.

مصطلحات البحث

- الأنشطة الرياضية

هي مجموعة من الأنشطة البدنية التي يقوم بها الطالب داخل المدرسة وخارجها، وهذه الأنشطة قد تكون فردية أو جماعية، ومن خلالها يسعى الطالب إلى الترويح عن نفسه، كما تهدف هذه النشاطات إلى صقل قدراته الرياضية وتنميتها وتطويرها.

(بورنان وحملة, 2018, ص9)

- التوافق النفسي

هو القدرة على التكيف والتوازن النفسي في التعامل مع الضغوطات والتحديات المختلفة التي قد تواجه الأفراد في حياتهم، سواء على الصعيد الشخصي أو الاجتماعي أو العملي، بما يساعدهم على تمييز أنفسهم عما يحيط بهم من أمور، ومدى إدراكهم لهذا التمييز في خصائصهم الشخصية بينهم وبين الآخرين. (Haider & Saad, 2021, p. 16632)

منهج البحث

اتباع الباحث المنهج الوصفي بكلّ من أسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمتها طبيعة البحث ومشكلته، يذكر (Silva, 2022) بأنه في البحوث الوصفية يقوم الباحثون بإجراء ملاحظات وقياسات للخصائص دون التدخل في الموضوعات، والتي يتم من خلالها جمع البيانات من خلال الاستبيانات أو المقاييس أو الطرق المنظمة الأخرى. (Silva, 2022, p. 336)

مجتمع البحث وعينته

يهدف تحديد مجتمع البحث في البحوث الوصفية إلى الوقوف على المجموعة الأساسية التي سيتم دراستها وفحصها بشكل تفصيلي وواقعي، بهدف توجيه الباحث نحو فهم أعمق للسياق الذي يتخذه البحث، مع ضمان دقة وموضوعية البيانات والنتائج التي سيتم الوصول إليها، مما يساعد في بناء قاعدة قوية للبحث، وتوفير الإطار اللازم لتنفيذ الدراسة بدقة وفعالية، وقد حدد الباحث مجتمع هذا البحث بطلاب المدارس المتوسطة

للبنين والتابعة لمديرية تربية قضاء المسيب المسيب، ضمن المديرية العامة لتربية محافظة بابل، وذلك للعام الدراسي (2024/2023)، والذين يبلغ عددهم (7850) طالباً ينتمون لـ (12) مدرسة متوسطة تقع ضمن نطاق عمل المديرية، ويمكن التعرف على تفاصيل مجتمع البحث عبر انظر إلى الجدول (1).

الجدول (1) تفاصيل مجتمع البحث

النسبة المئوية	عدد الطلاب	المدارس
8.8%	690	متوسطة المسيب
6.9%	540	متوسطة زيد بن حارثة
10.6%	830	متوسطة ابن النفيس
7.8%	610	متوسطة القاسم بن الحسن
8.5%	670	متوسطة الهادي
9%	710	متوسطة المعارف
8.7%	680	متوسطة سعد بن أبي الوقاص
7.8%	610	متوسطة الوطن
8.3%	650	متوسطة البراق
8.1%	640	متوسطة العدل
8%	635	متوسطة المسيرة
7.5%	585	متوسطة الأمير
100%	7850	المجموع

ونظراً لكبير حجم المجتمع المقصود اختار الباحث (367) طالباً من طلاب هذه المدارس ليمثلوا عينة البحث الرئيسية، وقد تم الاختيار بالاعتماد على قانون ثومسون في تحديد حجوم العينات، وذلك عند مستوى ثقة (95%) وهامش خطأ (5%)، وبعدها قام الباحث بتقسيم عينة البحث الرئيسية إلى عينات ثلاثة فرعية، العينة الأولى تمثل عينة الدراسة الاستطلاعية، بينما تمثل العينة الثانية عينة التحليل الإحصائي، أما العينة الثالثة فتمثل عينة التطبيق النهائي، والجدول (2) يبين تفاصيل عينة البحث الرئيسية.

الجدول (2) تفاصيل عينة البحث الرئيسية

النسبة المئوية	عدد الطلاب	عينة البحث
%4.6	17	الدراسة الاستطلاعية
%57.2	210	التحليل الإحصائي
%38.2	140	التطبيق النهائي
%100	367	المجموع

أدوات القياس

تعدّ عملية إعداد أدوات القياس في البحوث الوصفية مرحلة حيوية لضمان دقة واعتمادية عملية جمع البيانات وتحليلها، فضلاً عن دورها في توفير إطار منهجي دقيق لقياس الظواهر ذات الأهمية في الدراسة، مما يسهم في إجراء بحث يتمتع بالرصانة والجودة في تجميع البيانات، ومن أجل الحصول على البيانات الدقيقة في هذا البحث قام الباحث بإعداد أداتين للقياس، الأداة الأولى تقيس مستوى الأنشطة الرياضية، بينما تقيس الأداة الثانية مستوى التوافق النفسي، وهذه الأداتين تعتمدان على رؤية الطلاب لمدى توافر خصائص المتغيرات فيهم، وقد تمت عملية الإعداد على وفق مجموعة من الإجراءات العلمية.

وقد قام الباحث كخطوة أولية بصياغة (15) فقرة لكلّ من أداة قياس الأنشطة الرياضية الملحق (1)، معتمداً على تحليل محتوى مجموعة من المصادر والبحوث العلمية التي تناولت مفهوم هذا المتغير والتي يشير لها الباحث في الجدول (3)، وكذلك مجموعة من المصادر والبحوث العلمية التي تناولت مفهوم التوافق النفسي الملحق (2)، والواردة في الجدول (4).

الجدول (3) المصادر العلمية التي تناولت مفهوم الأنشطة الرياضية

(Nazirjonovich. & Farrukh, 2023)
(Angba, 2022)
(Li & Shao, 2022)
(عماري وبوراس, 2022)
(الطنطاوي, 2022)
(Raiola & Di Domenico, 2021)
(Karasievych et al., 2021)
(Flensner et al., 2021)
(Lim & Pranata, 2021)
(مناف وناصر, 2021)

الجدول (4) المصادر العلمية التي تناولت مفهوم الأنشطة الرياضية

(تيشة وحامدي, 2023)
(سياطة واسباعي, 2023)

(Alsmeeheen, 2023)
(Al Dababseh et al., 2023)
(AL-jubouri & Alwan, 2022)
(إبراهيم, 2022)
(Brynzak et al., 2021)
(Haider & Saad, 2021)
(فرجاني, 2021)
(Bao et al., 2020)

ولكي تتمكن عينة البحث من إعطاء آرائها فيما يتعلق بمتغيري البحث بشكل مقارب للواقع، قام الباحث بصياغة بدائل للإجابة عن فقرات أداتي القياس، وهذه البدائل كانت على وفق مقياس ليكرت خماسي الأوزان، وهذه البدائل وأوزانها مبينة في الجدول (5).

الجدول (5) بدائل الإجابة وأوزانها

البدائل	موافق بشدة	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق بشدة	غير موافق
الأوزان	5	4	3	2	1

وللتأكد من صلاحية فقرات أداتي القياس قام الباحث بعرضهما على مجموعة من المختصين في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم لاستحصال آرائهم حول قدرة فقراتهما في قياس مستوى متغيرات البحث من الظاهر، إذ يذكر (Mohajan & Premier, 2017) بأن الصدق الظاهري هو أحد أنواع الصدق الذي يشير إلى المدى الذي تظهر فيه أداة القياس في ظاهرها قدرتها على قياس المفهوم المراد قياسه، إذ إنه تقييم شخصي فيما إذا كانت الأداة تبدو وكأنها تقيس ما يفترض أن تقيسه. (Mohajan & Premier, 2017, p. 16) وقد بلغ عدد أفراد المختصين الذين تم عرض الأدوات عليهما (13) مختصاً، وقد عرض الباحث في ذات الوقت بدائل الإجابة مع الأدوات عليهم للتعرف على مدى ملائمتها للإجابة عن فقرات الأدوات، والجدولين (6، 7) يبينان الصدق الظاهري لأداتي القياس.

الجدول (6) نتائج الصدق الظاهري لأداة قياس الأنشطة الرياضية

الفقرة	تصح	لا تصح	النسبة المئوية للصلاحية
1	12	1	%93.3
2	13	-	%100
3	12	1	%93.3
4	12	1	%93.3
5	12	1	%93.3
6	12	1	%93.3

النسبة المئوية للصلاحية	لا تصلح	تصلح	الفقرة
%93.3	1	12	7
%93.3	1	12	8
%100	-	13	9
%100	-	13	10
%100	-	13	11
%100	-	13	12
%93.3	1	12	13
%93.3	1	12	14
%93.3	1	12	15

من ملاحظة الجدول (6) يتبين لنا بأن جميع فقرات أداة قياس الأنشطة الرياضية كانت صالحة ظاهرياً لقياس مستوى المتغير، وذلك لحصولها على نسب اتفاق تراوحت بين (93.3%-100%) من آراء المختصين.

الجدول (7) نتائج الصدق الظاهري لأداة قياس التوافق النفسي

النسبة المئوية للصلاحية	لا تصلح	تصلح	الفقرة
%84.6	2	11	1
%84.6	2	11	2
%93.3	1	12	3
%93.3	1	12	4
%93.3	1	12	5
%84.6	2	11	6
%84.6	2	11	7
%84.6	2	11	8
%93.3	1	12	9
%93.3	1	12	10
%84.6	2	11	11
%84.6	2	11	12
%93.3	1	12	13
%84.6	2	11	14
%84.6	2	11	15

يتبين لنا من الجدول (7) أن فقرات أداة قياس التوافق النفسي كانت صالحة لقياس مستوى التوافق النفسي ظاهرياً، وذلك لحصولها على نسب اتفاق تراوحت بين (84.6%-93.3%) من آراء المختصين.

الدراسة الاستطلاعية لأداتي القياس

يعدّ إجراء دراسة استطلاعية لأداة القياس عملية على قدر كبير من الأهمية، إذ إنها تسمح للباحث بتقييم صدق الأداة وموثوقيتها، وما إذا كانت الأداة تبدو مقبولة وملائمة للغاية لقياس المتغيرات المحددة، كما أنها تساعد في تحديد مدى وضوح الأداة وسهولة فهمها للمشاركين، مما يمكن الباحث من تعديل الأداة لجعلها أكثر وضوحاً وأكثر بساطة للاستخدام، فضلاً عن تحديد نقاط القوة والضعف في الأداة وتحسين أدائها بشكل عام مما يزيد من موثوقية النتائج النهائية، لذا قام الباحث بتطبيق كلّ من أداة قياس الأنشطة الرياضية وأداة قياس التوافق النفسي على عينة مختارة عشوائياً من عينة البحث الرئيسة، والتي يطلق عليها الدراسة الاستطلاعية والبالغ عدد أفرادها (17) طالباً، وتمت عملية التطبيق بتاريخ (2024/2/25)، وقد تم احتساب الوقت اللازم للتطبيق وقد بلغ (22) دقيقة في المتوسط لكلتا الأداتين.

التحليل الإحصائي

يساعد التحليل الإحصائي لنتائج تطبيق فقرات أداة القياس في فهم مدى دقة وموثوقية الأداة لقياس المتغيرات المحددة، مما يسهم في زيادة موثوقية البحث وجودة نتائجه النهائية، وبغرض القيام بعملية التحليل الإحصائي للبيانات المرتبطة بمتغيرات البحث، قام الباحث بتطبيق كلّ من أداة قياس الأنشطة الرياضية، وأداة قياس التوافق النفسي على عينة التحليل الإحصائي التي تم اختيارها بشكل عشوائي من عينة البحث الرئيسة، والتي يبلغ عدد أفرادها (210) طالباً، وهذه العملية جرت خلال الفترة الزمنية الواقعة بين (10-2024/3/13)، ولم يحضر عملية التطبيق (9) طلاب لغيابهم ليسترجع الباحث (201) استمارة. وبعد استخراج نتائج التطبيق قام الباحث باستخراج صدق الاتساق الداخلي لأداتي القياس، وذلك من خلال إيجاد الارتباط بين درجة كلّ فقرة من فقرات الأداتين مع الدرجة الكلية للأداة التي تنتمي لها، ويمكن ملاحظة نتائج الاتساق الداخلي للأداتين من خلال ملاحظة الجدولين (8، 9).

الجدول (8) الاتساق الداخلي لأداة قياس الأنشطة الرياضية

الفقرة	درجة الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	درجة الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.621	0.000	9	0.475	0.000
2	0.432	0.000	10	0.401	0.000
3	0.402	0.000	11	0.036	0.757
4	0.534	0.000	12	0.170	0.136
5	0.292	0.009	13	0.477	0.000
6	0.423	0.000	14	0.423	0.000
7	0.283	0.012	15	0.585	0.000
8	0.469	0.000			

من ملاحظة الجدول (8) يتبين أن درجتى الفقرتين (11، 12) من فقرات أداة قياس الأنشطة الرياضية كانتا غير متسقتين داخلياً مع الدرجة الكلية للأداة، وذلك لامتلاكهما ارتباطاً غير معنوي بلغ (0.036، 0.170) عندي مستويات دلالة بلغت (0.757، 0.136) مما اقتضى حذفهما من الأداة، أما باقي الفقرات فكانت درجاتها ذات ارتباط معنوي مع الدرجة الكلية للأداة، لذا يصبح عدد فقرات أداة قياس الأنشطة الرياضية (13) فقرة.

الجدول (9) الاتساق الداخلي لأداة قياس التوافق النفسي

الفقرة	درجة الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	درجة الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.162	0.157	9	0.440	0.000
2	0.839	0.000	10	0.490	0.000
3	0.617	0.000	11	0.416	0.000
4	0.634	0.000	12	0.402	0.000
5	0.862	0.000	13	0.783	0.000
6	0.656	0.000	14	0.543	0.000
7	0.404	0.000	15	0.516	0.000
8	0.543	0.000			

يتبين من الجدول (9) أن درجة الفقرة (1) من أداة التوافق النفسي كانت ذات اتساق داخلي غير معنوي مع الدرجة الكلية للأداة، إذ بلغ الارتباط بينهما (0.162) عند مستوى دلالة بلغ (0.157) مما تطلب حذفها من الأداة، في حين كانت باقي درجات الفقرات ذات اتساق معنوي مع الدرجة الكلية للأداة، وبذلك يصبح عدد فقرات أداة التوافق النفسي (14) فقرة.

وبعد أن تأكد الباحث من صدق الاتساق الداخلي للأداتين قام الباحث باستخراج معاملات الثبات لهما، وقد استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية التي تقوم على تقسيم فقرات كل أداة إلى نصفين، يتضمن النصف الأول الفقرات الفردية، بينما يتضمن النصف الثاني الفقرات الزوجية، وبعدها يتم استخراج معامل الارتباط بين النصفين للحصول على نصف الثبات، وللحصول على درجة الثبات الكلي لكل أداة قياس تمت معالجة النتائج بمعادلة جتمان لنتائج أداة الأنشطة الرياضية، ومعادلة سبيرمان براون لأداة التوافق النفسي، ويمكن التعرف على معاملات الثبات لأداتي القياس من ملاحظة الجدولين (10، 11).

الجدول (10) ثبات أداة قياس الأنشطة الرياضية بطريقة التجزئة النصفية

المتغير	الثبات
الأنشطة الرياضية	الارتباط بين نصفي الأداة
	0.617
	معادلة جتمان
	0.759

الجدول (11) ثبات أداة قياس التوافق النفسي بطريقة التجزئة النصفية

المتغير	الثبات
التوافق النفسي	الارتباط بين نصفي الأداة
	0.647
	معادلة سبيرمان براون
	0.786

ومما سبق يتبين لنا بأن عملية إعداد أداتي القياس قد تمت على وفق الإجراءات العلمية، وأن أداة قياس الأنشطة الرياضية قد استقرت بشكلها النهائي على (13) فقرة، واستقرت أداة قياس التوافق النفسي على (12) فقرة، وتتم الإجابة عن الأداتين من خلال بدائل الإجابة (موافق بشدة، موافق، موافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة) ذات الأوزان (1-2-3-4-5)، وبذلك تكون أعلى درجة ممكن أن يحصل عليها المجيب على أداة قياس الأنشطة الرياضية (65) درجة، وأدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (13) درجة، وأن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب على فقرات أداة التوافق النفسي هي (70) درجة، وأدنى درجة هي (14).

التطبيق النهائي لأداتي القياس

يهدف استخراج النتائج النهائية وحساب مستويات كل من أداة قياس الأنشطة الرياضية وأداة قياس التوافق النفسي، قام الباحث بتطبيق الأداتين على ما تبقى من أفراد عينة البحث الرئيسة بعد استخراج عدد أفراد كل من العينة الاستطلاعية وعينة التحليل الإحصائي، وقد بلغ عدد أفراد هذه العينة (140) طالباً يمثلون عينة التطبيق النهائي، وقد جرت عملية التطبيق خلال الفترة الزمنية الواقعة بين (2024/3/31) و (2024/4/3)، وبعد الانتهاء استرجع الباحث (128) استمارة نتيجة تغيب (12) طالب عن التطبيق، وبعدها استخراج الباحث نتائج التطبيق وعالجها إحصائياً بالاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) ومن خلال استخدام الوسائل الإحصائية (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، معادلة جتمان، طول الفئة).

عرض النتائج ومناقشتها

للتعرف على مستويات كل من أداة قياس الأنشطة الرياضية وأداة قياس التوافق النفسي، قام الباحث باستخدام طريقة طول الفئة بين أوزان بدائل الإجابة على فقراتهما لتحديد مستوى فقرات الأدوات، ويمكن التعرف على هذه المستويات من ملاحظة الجدول (11).

الجدول (11) مستويات فقرات أداتي القياس

المستوى	طول الفئة
منخفض جداً	1.80-1.00
منخفض	2.60-1.81
متوسط	3.40-2.61
مرتفع	4.20-3.41
مرتفع جداً	5.00-4.21

الجدول (12) مستويات فقرات أداة قياس الأنشطة الرياضية

المستوى	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المحتوى	الفقرة
مرتفع	0.761	3.69	أشعر بأنني أستطيع المشاركة في الأنشطة الرياضية بكل ثقة وراحة	1
مرتفع	0.605	3.85	أرى بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني على التفاعل وبناء العلاقات الإيجابية مع الزملاء	2
مرتفع	0.763	4.17	تساعد الأنشطة الرياضية على تحسين مستوى لياقتي البدنية وصحتي بشكل عام	3
مرتفع	0.705	3.63	تمنحني ممارسة الأنشطة الرياضية القدرة على التركيز في أداء مهامتي التعليمية المختلفة داخل المدرسة	4
مرتفع	0.869	3.81	تمكنني ممارسة الأنشطة الرياضية من التحكم في حالات التعب التي تصيبني خلال الدرس	5
متوسط	0.651	3.40	توفر لي ممارسة الأنشطة الرياضية إمكانية تطوير مهاراتي في العمل الجماعي والتعاون لحل المشكلات الصفية	6
مرتفع	0.497	3.58	تهتم المدرسة بتشجيعي على المشاركة الفاعلة في الأنشطة والفعاليات الرياضية المتنوعة	7
مرتفع جداً	0.788	4.23	أشعر بأن الانخراط في ممارسة الأنشطة الرياضية تعزز من قلبي في الانضباط والمثابرة	8
متوسط	0.493	3.40	يساعدني العمل ضمن فريق في تحسين مهاراتي في الاتصال والتواصل مع الآخرين	9
مرتفع	0.530	3.65	أجد بأن الأنشطة الرياضية تعزز من مرونتي الجسدية والعقلية للتكيف مع التحديات التي أواجهها خلال الدرس	10

المستوى	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المحتوى	الفقرة
مرتفع جداً	0.638	4.45	تعزز الأنشطة الرياضية المدرسية الخارجية من روعي الرياضية التنافسية بشكل إيجابي	11
مرتفع	0.712	4.01	تنمي ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية من قدراتي القيادية ضمن فرق المدرسة	12
مرتفع	0.701	4.05	أجد في المشاركة ضمن الأنشطة الرياضية المدرسية فرصاً للتعرف على زملاء جدد وبناء علاقات ودية خارج حدود الدرس	13
مرتفع	0.890	3.84	أداة القياس	

من ملاحظة الجدول (12) يتبين لنا أن مستويات فقرات أداة قياس الأنشطة الرياضية اقتربت بين (متوسط، ومرتفع، ومرتفع جداً)، إذ حصلت الفقرتان (6، 9) على مستوى متوسط، وذلك لحصولهما على وسطين حسابيين بلغا (3.40، 3.40)، في حين حصلت الفقرات (1، 2، 3، 4، 5، 7، 10، 13، 12) على مستويات مرتفعة بأوساط حسابية بلغت (3.69، 3.85، 4.17، 3.63، 3.81، 3.58، 3.65، 4.01، 4.05)، أما الفقرتان (8، 11) فقد حصلتا على مستويين مرتفعين جداً لامتلاكهما وسطين حسابيين بلغا (4.23، 4.45)، وحصلت الأداة بشكلها الكلي على مستوى مرتفع بوسط حسابي بلغ (3.84).

هذه النتيجة المرتفعة لأداة قياس الأنشطة الرياضية يمكن أن يعزوها الباحث إلى النظرة الإيجابية التي ينظر بيديها الطلاب نحو أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية بوصفها عاملاً مساعداً في الارتقاء بلياقتهم البدنية والصحية إلى المستويات المرغوبة والفاعلة، فضلاً عن إدراكهم للدور الكبير الذي من الممكن أن تؤديه هذه الأنشطة في تنمية الأواصر الاجتماعية لديهم، وعلى وجه الأخص تطوير عمليات التفاعل، وبناء العلاقات الإيجابية مع زملائهم الطلاب، الأمر الذي أدى إلى تعزيز قيمهم الشخصية في الالتزام والانضباط والمثابرة، ورفع مستوى روحهم المعنوية وأخلاقهم الرياضية التي تدفعهم للتنافس الرياضي الإيجابي والشريف مع الزملاء، وما يصاحب ذلك من رفع مستوى قدراتهم القيادية عند المشاركة في الأنشطة والفرق الرياضية المدرسية الداخلية والخارجية، ومما زاد من مستوى هذه النتيجة حسب رأي الباحث هو توسع رقعة العلاقات البنينة لدى هؤلاء الطلاب لتشمل زملاء من خارج نطاق المدرسة التي ينتمون لها، وذلك عبر المشاركة في الأنشطة الرياضية المختلفة التي تقيمها أقسام النشاط الرياضي والكشفي التابعة لمديريات تربية قضاء المسيب، من هنا فإن حالات السعادة التي يشعر بها هؤلاء الطلاب نتيجة كل ما تقدم أراححت عن كاهلهم حالات التعب الذي يصيبهم عند تنفيذ الأنشطة الرياضية خلال الدروس، وبالتالي رفعت من مستوى ممارستهم للأنشطة الرياضية.

يذكر (Li & Shao, 2022) بأن الأنشطة الرياضية تعدّ بمثابة منصة قيمة للشباب لتعلم وتطبيق المهارات الرياضية، واكتساب اللياقة البدنية، فضلاً عن تطوير المهارات الحياتية المهمة مثل العمل الجماعي، والقيادة، وحلّ النزاعات، وتعزيز الروابط الاجتماعية، وتشجيع الالتزام بالقيم والسلوكيات

الإيجابية، فالرياضة بشكلٍ عام تؤدي دورًا مهمًا في تشكيل الأفراد الشباب ليصبحوا أعضاء مسؤولين ومتعاطفين، وذوي مهارات اجتماعية في المجتمع. (Li & Shao, 2022, p. 13)

كما يذكر (Dai & Menhas, 2020) بأن الأنشطة الرياضية تعدّ وسيلة فعالة لتحقيق أهداف التنمية المستدامة المتعلقة بالصحة والعافية، كما وأن ممارسة الرياضة والنشاط البدني تسهم في تعزيز الصحة البدنية والنفسية للأفراد، فالنشاط الرياضي يمثل وسيلة فعالة للتخلص من التوتر والقلق، وزيادة مستويات السعادة والشعور بالرضا، كما يعزز النشاط الرياضي الانضباط الذاتي والتفؤل، ويسهم في تعزيز الثقة بالنفس وتحسين العلاقات الاجتماعية. (Dai & Menhas, 2020, p. 1420)

الجدول (13) مستويات فقرات أداة قياس التوافق النفسي

المستوى	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المحتوى	الفقرة
مرتفع	0.503	3.47	أشعر بالراحة والتوازن النفسي عندما أكون في بيئة تعليمية يتمتع فيها الجميع بالاحترام والتقدير	1
مرتفع	0.457	4.19	أتكيف مع التحديات النفسية والعاطفية التي تواجهني خلال الدروس بفعالية دون أن أفقد توازني الداخلي	2
مرتفع	0.783	3.90	أحترم تنوع أفكار وآراء الطلاب الآخرين وأتفاعل معهم بعاطفة وفهم	3
مرتفع	0.676	3.56	أدرك أهمية تعزيز علاقتي الاجتماعية وبناء روابط إيجابية مع زملائي ومدرسي	4
مرتفع	0.406	3.79	أتمتع بالاستقلالية والقبول لذاتي وللآخرين دون تمييز أو تحيز	5
مرتفع	0.787	3.65	أحقق التوازن بين المشاعر والأفكار وأحرص على بناء علاقات صحية مع أفراد المجتمع المدرسي	6
متوسط	0.486	3.37	أشعر بالتأقلم والتكيف مع المعوقات والمواقف المختلفة داخل المدرسة	7
مرتفع	0.612	3.96	أحرص على موازنة الجوانب النفسية والاجتماعية عند ممارسة أنشطة وفعاليات الدرس	8
مرتفع	0.697	3.86	أشعر بالثقة بالنفس والقدرة على تحقيق الأهداف والتفوق الشخصي	9
مرتفع	0.624	4.03	أقبل حالات النجاح والفشل خلال النشاطات الرياضية وأستفيد من التجارب السابقة بشكل بناء	10
مرتفع	0.529	3.92	أجد السلام الداخلي والتوازن النفسي عند ممارسة الرياضة	11
مرتفع	0.673	3.59	أشعر بالتفؤل عند تحقيق تطور في أدائي الرياضي والتغلب على الصعاب	12
مرتفع	0.486	3.63	لديّ القدرة على التحكم بمشاعري بما يعزز روح التعاون والفريق عند تطبيق المهارات الرياضية	13
مرتفع	0.624	4.03	أمتلك القدرة على تحقيق التوازن بين الراحة والتحفيز النفسي	14

المستوى	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المحتوى	الفقرة
			خلال الأنشطة الرياضية	
مرتفع	0.431	3.78	أداة القياس	

يتبين من الجدول (13) أن مستويات فقرات أداة قياس التوافق النفسي اقتربت بين (متوسط، ومرتفع)، فالفقرة (7) من الأداة حصلت على مستوى متوسط بوسط حسابي بلغ (3.37)، أما باقي فقرات الأداة فقد حصلت على مستويات مرتفعة بأوساط حسابية بلغت (3.47، 4.19، 3.90، 3.56، 3.79، 3.65، 3.96، 3.86، 4.03، 3.92، 3.59، 3.63، 4.03)، وحصلت أداة القياس بشكلها الكلي على مستوى مرتفع بوسط حسابي بلغ (3.78).

أظهر الجدول السابق أن التوافق النفسي لدى طلاب المدارس المتوسطة كان مرتفعاً في مستواه، ويمكن أن يعزو الباحث هذه النتيجة إلى حالة التكيف والتعايش التي أداها هؤلاء الطلاب مع الصعوبات والمشكلات النفسية والعاطفية التي تعرضوا لها خلال دروس التربية الرياضية، الأمر الذي أسهم في المحافظة على توازنهم داخلياً، فضلاً عن انتشار ثقافة الاحترام وتقبل الآخر المدعوم بالاستقلالية بين الطلاب، والتي تركز على التفاعل العاطفي المبني على فهم الطرف الآخر دون تحيز، ويرى الباحث كذلك أن ما أسهم في ظهور هذه النتيجة قد يعود لموازنة هؤلاء الطلاب بين حالاتهم النفسية وجوانبهم الاجتماعية عند ممارسة الأنشطة والفعاليات الرياضية أثناء الدرس، فضلاً عن تقبلهم لتجارب الفشل في تنفيذ المهام الرياضية وتحويلها إلى تجارب نجاح، وكذلك اتباعهم معادلة متوازنة الأطراف بين تحفيزهم الذاتي للنجاح رياضياً مع قدرتهم على تحقيقه، مما أسهم في شعور هؤلاء الطلاب بتفوقهم الشخصي المبني على جدار عالي من الثقة والسلام الداخلي عند ممارسة الرياضة.

يشير (Alsmeehen, 2023) إلى التوافق النفسي على أنه يعدّ حالة من الاستقرار الداخلي، حيث يكون الفرد راضياً عن نفسه ويقبلها، مع حرية نسبية من المشاكل والصراعات المتعلقة بالمشاعر السلبية والذاتية، وبذلك يعيش الفرد حالة من التناغم الداخلي الذي يمكن أن يصاحبه التعامل الإيجابي مع الواقع والبيئة، كما يعدّ التوافق النفسي عنصراً أساسياً في فهم شخصية الفرد وتحديد احتياجاته، فالتوافق يشير إلى صحة الفرد النفسية وقدرته على التكيف مع نفسه والمجتمع المحيط به، وبذلك يمثل التوافق النفسي عنصراً هاماً في حياة الفرد، إذ يساعد على بناء علاقات صحية مع الذات والآخرين، ويسهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي. (Alsmeehen, 2023, p. 630)

كما يشير (Al Dababseh et al., 2023) إلى التوافق النفسي على أنه عملية تنسيق القيم والميل والاتجاهات المستمرة لمعالجة المشاكل الاجتماعية، وضبط سلوك الإنسان من أجل خلق علاقات مختلفة تحقق التناغم مع الذات ومع الآخرين، ويعدّ التوافق النفسي عملية ديناميكية مستمرة يقوم بها الفرد بهدف إحداث تغييرات في سلوكياته لجعله أكثر توافقاً مع نفسه، ويسمح التوافق النفسي للفرد بإقامة علاقات مع الآخرين، ومع البيئة المحيطة به، كما وأنه يهدف إلى السماح للفرد بالتحكم في سلوكه ويجعله يتعامل مع نفسه ومع الآخرين بطريقة إيجابية. (Al Dababseh et al., 2023, p. 790)

الجدول (14) طبيعة العلاقة بين الأنشطة الرياضية والتوافق النفسي

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التوافق النفسي	الأنشطة الرياضية
0.000	0.325		

يبين لنا الجدول (14) أن هناك علاقة ارتباط معنوية طردية بين كلٍّ من الأنشطة الرياضية والتوافق النفسي بلغت قيمتها (0.325) عند مستوى دلالة بلغ (0.000).

ويرى الباحث أن هذه العلاقة الإيجابية يمكن أن تعود إلى الفوائد الفسيولوجية التي تقدمها الأنشطة الرياضية للطلاب، والتي تؤثر بشكل كبير على الحالة النفسية لهم، إذ أن ممارسة هذه الأنشطة من قبل الطلاب قد يؤدي إلى إفراز هرمونات السعادة لديهم، والتي تؤدي دوراً رئيسياً في تحسين المزاج وتقليل الإجهاد لديهم، مما يساهم في بناء الثقة وتحسين التوافق النفسي، فضلاً عن أن التحسن المستمر في القدرات البدنية والتغلب على التحديات يساهم في ارتفاع مستويات رضا الطلاب عن ذاتهم، وبالتالي فإنه كلما زادت مستويات ممارسة الرياضة، زادت الفوائد النفسية المرتبطة بها، مما يعزز من دمج الأنشطة الرياضية في بيئة التعليم بوصفها وسيلة فعالة لدعم الصحة النفسية والعاطفية للطلاب، وبالتالي تعزيز التوافق النفسي لديهم، من هنا فإن الممارسة الرياضية ليست مجرد نشاط بدني، بل هي أيضاً أداة فعالة في دعم الصحة النفسية والعاطفية للطلاب.

الاستنتاجات

- يمارس طلاب المدارس المتوسطة التابعة لمديرية تربية قضاء المسيب الأنشطة الرياضية بمستوى مرتفع.
- يمتلك طلاب المدارس المتوسطة التابعة لمديرية تربية قضاء المسيب مستوى مرتفع من التوافق النفسي أثناء درس التربية الرياضية.
- توجد علاقة ارتباط معنوية طردية بين كلٍّ من الأنشطة الرياضية التي يمارها الطلاب وبين التوافق النفسي لديهم.

التوصيات

- يوصي الباحث إدارة مديرية تربية قضاء المسيب وباقي المؤسسات التعليمية بأهمية الاعتماد على أداتي القياس اللتين أعدهما الباحث بهدف قياس مستوى الأنشطة التي يمارسها الطلاب في مختلف المواد الدراسية، فضلاً عن قياس مستوى التوافق النفسي لدى طلاب المراحل الدراسية الأخرى، وكذلك لدى المدرسين.

- يوصي الباحث مدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة بأهمية تحفيز الطلاب وتشجيعهم على جعل النشاط البدني جزءاً لا يتجزأ من حياتهم اليومية، فضلاً عن إرشادهم من أجل تحديد أهداف ملموسة تخص التحسين البدني أو الصحة النفسية لديهم، وضرورة الالتزام بالممارسة المنتظمة للرياضة، وذلك بإشراف مدرسي داعم، وبيئة تشجيعية من قبل الأهالي، مما يجعل النشاط الرياضي جزءاً ممتعاً وأساسياً من حياتهم.

- يوصي الباحث مدرسي التربية الرياضية بتشجيع الطلاب على العمل كفريق واحد، وتحفيزهم للتعاون والتواصل الإيجابي خلال الأنشطة الرياضية، مع أهمية تقدير الجهود التي يبذلونها وتشجيعهم على النمو والتطور المستمر.

- يوصي الباحث الجهات التعليمية المسؤولة في مديرية تربية قضاء المسيب بضرورة إشراك مدرسي التربية الرياضية بدورات تدريبية من شأنها إرشادهم حول كيفية تقديم الدعم النفسي اللازم للطلاب، وتهيئة بيئة دراسية تشجع على الانفتاح والثقة بالنفس، فضلاً عن أهمية التركيز على فكرة أن النجاح ليس مقيداً بالأداء الرياضي فقط، بل إن التقدم الشخصي يمكن أن يأتي في أشكال ومستويات متعددة وأهمها امتلاك التوافق النفسي.

قائمة المصادر

المصادر العربية

- إبراهيم, أ. و. (2022). التوافق النفسي وعلاقته بالإبداع الكشفي لدى فرق الجواله في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية الوسطى والجنوبية. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، العراق.
- الطنطاوي, ر. ح. ع. (2022). دور الأنشطة الرياضية في تنمية التحصيل الدراسي دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة. مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية, العدد 3, 2021-2022.
- بورنان, و. و. & حملة, س. (2018). ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلاب كلية سويداني بو جمعة. مذكرة مقترحة لنيل شهادة الماستر في علم النفس الاجتماعي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة 8 ماي 1945 قالمه.
- نيشة, خ. ب. و. & حامدي, ر. (2023). التوافق النفسي وعلاقته ببناء المشروع الشخصي المستقبلي لدى الطلبة المقبلين على التخرج. مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي في العلوم التربوية، تخصص إرشاد وتوجيه، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي، الجزائر.
- سيطرة, ا. و. & اسباعي, ف. (2023). التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وأثره على

- التحصيل الدراسي. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة أحمد دراية أدرار، الجزائر.
- عماري, م., & بوراس, م. (2022). الأنشطة الرياضية في الوسط المدرسي-مكانتها في التشريع وعوائق تطويرها. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية*, العدد 1 (المجلد 20), 62–72.
 - فرجاني, ي. م. أ. ح. (2021). دلالات الصدق والثبات لمقياس التوافق النفسي لطلاب الجامعة. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*, المجلد 36 (العدد 1), 85–104.
 - مناف, س. م., & ناصر, ع. ج. (2021). واقع الأنشطة لرياضية التنافسية من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية في مديريات الكرخ. *مجلة دراسات وأبحاث التربية الرياضية*, 31(1), <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/93247-232>.

المصادر الأجنبية

- AL-jubouri, S. M., & Alwan, I. H. (2022). Assessment of Psychological Adjustment among Preparatory School Students. *Iraqi National Journal of Nursing Specialties*, 35(1), 31–41.
- Al Dababseh, M., Ay, K., Alshadideh, M., Saada, B., Almahireh, I., & Altaieb, M. A. (2023). The Psychological Compatibility in Relation to Movement Satisfaction among Swimming Courses Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(4), 789–795. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110412>
- Alsmeheen, F. A. (2023). Psychological Adjustment And Its Relationship With Some Variables Among Married Minors In The Southern Region In Jordan. *Journal of Namibian Studies*, 36, 626–643.
- Angba, T. (2022). Health Benefits of Sports and Physical Activity . *Faculty of Education, National Open University of Nigeria, February*, 1–11. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18575.46244>
- Bao, Y., Zhao, Y., Xiao, Z., Liang, F., Wang, W., & li, B. (2020). Fusion of “You and Me”: Cultural Mixing Promotes Intergroup Psychological Compatibility. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 51(5), 353–369. <https://doi.org/10.1177/0022022120924129>
- Brynzak, S., Putrov, S., Olena, O., Ruslan, M., Kostenko, M., Prima, A., & Myroshnichenko, V. (2021). Consideration of psychological compatibility of female athletes in maintaining psychological climate of women’s basketball teams. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(1), 343–351. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.01032>
- Dai, J., & Menhas, R. (2020). Sustainable development goals, sports and physical activity: The localization of health-related sustainable development goals through sports in China: A narrative review. *Risk Management and Healthcare Policy*, 13, 1419–1430. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S257844>
- Flensner, K. K., Korp, P., & Lindgren, E. C. (2021). Integration into and through sports?

Sport-activities for migrant children and youths. *European Journal for Sport and Society*, 18(1), 64–81. <https://doi.org/10.1080/16138171.2020.1823689>

- Haider, O., & Saad, K. (2021). An analytical study of the levels of psychological differentiation among handball players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 30(1), 16632–16641. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/179>
- Karasievych, S., Maksymchuk, B., Kuzmenko, V., Slyusarenko, N., Romanyshyna, O., Syvokhop, E., Kolomiitseva, O., Romanishyna, L., Marionda, I., Vykhruhshch, V., Oliinyk, M., Kovalchuk, A., Halaidiuk, M., & Maksymchuk, I. (2021). Training Future Physical Education Teachers for Physical and Sports Activities: Neuropedagogical Approach. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(4), 543–564. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/264>
- Li, J., & Shao, W. (2022). Influence of Sports Activities on Prosocial Behavior of Children and Adolescents: A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6484. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116484>
- Lim, M. A., & Pranata, R. (2021). Sports activities during any pandemic lockdown. *Irish Journal of Medical Science*, 190(1), 447–451. <https://doi.org/10.1007/s11845-020-02300-9>
- Mohajan, H. K., & Premier. (2017). Two Criteria for Good Measurements in Research: Validity and Reliability. *Annals of Spiru Haret University*, 17(3), 1–31. <http://www.jstor.org/stable/2393203>
- Nazirjonovich., K. Z., & Farrukh, T. (2023). METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE MANAGEMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS IN ORDER TO PREPARE FOR PROFESSIONAL ACTIVITY. *Proceedings of International Conference on Educational Discoveries and Humanities Hosted*, 23–32.
- Niedermeier, M., Gatterer, H., Pocecco, E., Frühauf, A., Faulhaber, M., Menz, V., Burtscher, J., Posch, M., Ruedl, G., & Burtscher, M. (2020). Mortality in different mountain sports activities primarily practiced in the winter season—a narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010259>
- Raiola, G., & Di Domenico, F. (2021). Physical and sports activity during the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(1), 477–482. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s1049>
- Silva, J. G. C. da. (2022). Scientific Research Methods. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, Volume 11(Issue 10), 334–350.

الملحق (1)

أداة قياس الأنشطة الرياضية بشكلها الأولي

الفقرة	المحتوى	موافق بشدة	موافق	موافق نوعاً ما	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أجد التسلية والمتعة عند المشاركة في أداء الأنشطة الرياضية					
2	أشعر بأنني أستطيع المشاركة في الأنشطة الرياضية بكل ثقة وراحة					
3	أرى بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني على التفاعل وبناء العلاقات الإيجابية مع الزملاء					
4	تساعد الأنشطة الرياضية على تحسين مستوى لياقتي البدنية وصحتي بشكل عام					
5	تمنحني ممارسة الأنشطة الرياضية القدرة على التركيز في أداء مهامي التعليمية المختلفة داخل المدرسة					
6	تمكنني ممارسة الأنشطة الرياضية من التحكم في حالات التعب التي تصيبني خلال الدرس					
7	توفر لي ممارسة الأنشطة الرياضية إمكانية تطوير مهاراتي في العمل الجماعي والتعاون لحل المشكلات الصفية					
8	تهتم المدرسة بتشجيعي على المشاركة الفاعلة في الأنشطة والفعاليات الرياضية المتنوعة					
9	أشعر بأن الانخراط في ممارسة الأنشطة الرياضية تعزز من قلبي في الانضباط والمثابرة					
10	يساعدني العمل ضمن فريق في تحسين مهاراتي في الاتصال والتواصل مع الآخرين					
11	أجد بأن الأنشطة الرياضية تعزز من مرونتي الجسدية والعقلية للتكيف مع التحديات التي أواجهها خلال الدرس					
12	أستمتع بالأجواء الإيجابية عند ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية الخارجية					

					تعزز الأنشطة الرياضية المدرسية الخارجية من روعي الرياضية التنافسية بشكل إيجابي	13
					تتمى ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية من قدراتي القيادية ضمن فرق المدرسة	14
					أجد في المشاركة ضمن الأنشطة الرياضية المدرسية فرصاً للتعرف على زملاء جدد وبناء علاقات ودية خارج حدود الدرس	15

الملحق (2)

أداة قياس التوافق النفسي بشكلها الأولي

الفقرة	المحتوى	تنطبق كثيراً	تنطبق نوعاً ما	لا تنطبق كثيراً	لا تنطبق كثيراً
1	أمتلك القدرة في التعبير عن نفسي بحرية دون خوف من التعتير أو التتمر				
2	أشعر بالراحة والتوازن النفسي عندما أكون في بيئة تعليمية يتمتع فيها الجميع بالاحترام والتقدير				
3	أتكيف مع التحديات النفسية والعاطفية التي تواجهني خلال الدروس بفعالية دون أن أفقد توازني الداخلي				
4	أحترم تنوع أفكار وآراء الطلاب الآخرين وأتفاعل معهم بعاطفة وفهم				
5	أدرك أهمية تعزيز علاقتي الاجتماعية وبناء روابط إيجابية مع زملائي ومدرسي				
6	أتمتع بالاستقلالية والقبول لذاتي وللآخرين دون تمييز أو تحيز				
7	أحقق التوازن بين المشاعر والأفكار وأحرص على بناء علاقات صحية مع أفراد المجتمع المدرسي				
8	أشعر بالتأقلم والتكيف مع المعوقات والمواقف المختلفة داخل المدرسة				
9	أحرص على موازنة الجوانب النفسية والاجتماعية عند ممارسة أنشطة وفعاليات الدرس				

					أشعر بالثقة بالنفس والقدرة على تحقيق الأهداف والتفوق الشخصي	10
					أتقبل حالات النجاح والفشل خلال النشاطات الرياضية وأستفيد من التجارب السابقة بشكل بناء	11
					أجد السلام الداخلي والتوازن النفسي عند ممارسة الرياضة	12
					أشعر بالتفاؤل عند تحقيق تطور في أدائي الرياضي والتغلب على الصعاب	13
					لدي القدرة على التحكم بمشاعري بما يعزز روح التعاون والفريق عند تطبيق المهارات الرياضية	14
					أمتلك القدرة على تحقيق التوازن بين الراحة والتحفيز النفسي خلال الأنشطة الرياضية	15