

## الثقة الرياضية وعلاقتها بالتكامل النفسي لدى طلاب الصف الخامس الاعدادي

م. د. علاء هادي علي كمر القرشي

وزارة التربية /مديرية تربية واسط

الكلية التربوية المفتوحة

[alaa.let.33@gmail.com](mailto:alaa.let.33@gmail.com)

### مستخلص البحث:

تلخص المشكلة بعدم معرفة العلاقة بين مستوى الثقة الرياضية ودرجة التكامل النفسي لدى طلاب الصف الخامس الاعدادي اذ يسعى الباحث للكشف عن مدى ارتباط هذ العلاقة بين المتغيرين ، اما أهداف البحث فكانت : اعداد مقياسين لكل من (الثقة الرياضية - التكامل النفسي ) لطلاب الصف الخامس الاعدادي ومعرفة العلاقة بين الثقة الرياضية والتكامل النفسي لدى طلاب الصف الخامس الاعدادي ، وتكون مجتمع البحث من طلاب الصف الخامس الاعدادي بفرعيه العلمي والادبي في اعدادية الابرار للبنين وعددهم ( 80 طالباً ) وعينته من الفرع الادبي والبالغ عددها ( 35 ) طالباً ، اما عينة التجربة الاستطلاعية فقد كانت مكونة من ( 5 طلاب ) وبذلك كانت عينة التجربة الرئيسة من ( 30 ) طالباً وتم اجراء التجانس لعينة البحث وقام الباحث بأعداد مقياسين لكل من ( الثقة الرياضية - التكامل النفسي ) بعد ان عرضهما بشكلهما النهائي على الخبراء في مجال الاختصاص ، وتم عرض النتائج التي ظهرت من خلال استخدام الوسائل الإحصائية ومعالجة البيانات الخاصة بالمقاييس وبعدها تم عرض وتحليل النتائج ومناقشتها وتوصل الباحث الى العديد من الاستنتاجات ومنها هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة الرياضية والتكامل النفسي لدى طلاب الصف الخامس الاعدادي وكذلك يتمتع طلاب الصف الخامس الاعدادي بالثقة الرياضية العالية ومستوى جيد من التكامل النفسي ، واوصى الباحث بعدة توصيات ومنها : الاهتمام بتعزيز جوانب الثقة الرياضية من خلال المشاركة الفاعلة في الأنشطة المختلفة لدروس التربية الرياضية ، و ضرورة توعية معلمي ومدرسي التربية الرياضية في المدارس بالتركيز على الجوانب النفسية للطلاب التي تساهم في رفع مستوى التكامل النفسي لديهم ، ومن الممكن اعتماد المقياسين لعينات اخرى .

**الكلمات المفتاحية:** الثقة الرياضية ، التكامل النفسي ، طلاب الصف الخامس الاعدادي .

### 1- المقدمة وأهمية البحث :

تشهد البيئة التربوية في الوقت الحاضر تغيرات مختلفة ومتسارعة الأمر الذي يتطلب منا الاهتمام بجوانبها المتعددة ومنها المرتبطة بالنشاط البدني لدى الطلاب وخاصة طلاب المرحلة الاعدادية كون هذه الفترة العمرية تشكل نقطة تحول مفصلية بتكوين شخصية الطالب وعملية بناء الهوية الخاصة به اذ تمتاز بالعديد من التحولات الجسدية والنفسية المرتبطة مع بعض والذي يجعل من الثقة الرياضية إحدى اهم العوامل الأساسية التي تساهم في تعزيز النمو المتكامل للطلاب فالثقة الرياضية هي ليست مجرد الشعور بالقدرة والامكانيات البدنية وانما تدل على الكفاءة الذاتية للطلاب اثناء أداءهم للمهارات الحركية وكذلك تعزز في تكوين صورة ايجابية لديهم وتنمي تقدير الفرد لذاته وانتمائه للبيئة الملائمة للنشاط الرياضي (الحمادي، 2018: 143). وتساهم الثقة الرياضية في تحسين السلوكيات الإيجابية لدى الطلاب وذلك بتعزيز الدافعية والمشاركة في الانشطة الرياضية وتقلل من حدة القلق وتزيد من التفاعل الاجتماعي مع بقية الطلاب داخل المدرسة والذي يؤدي الى تحقيق التكامل النفسي لديهم ، أما بالنسبة للتكامل النفسي فهو يمثل الانسجام بين جوانب الشخصية المختلفة من انفعالات وادراك وسلوك والذي يعد مؤشراً أساسياً للصحة النفسية لدى الطلاب، اذ يساعد التكامل النفسي الطلاب بتحقيق التوازن بين الحاجات الداخلية والمتطلبات الخاصة بالبيئة المحيطة بهم والذي بدوره ينحهم

الشعور بالرضا والانسجام مع الذات ومحيطهم الخارجي وهنا يتضح لنا ان التكامل النفسي يؤثر على الاداء البدني للطلاب من خلال مدى التفاعل والانسجام وخاصة في الانشطة الرياضية ومنها دروس التربية الرياضية لطلاب الصف الخامس الاعدادي كونهم انموذجاً مثاليا لهذه الدراسة ومعرفة العلاقة بين الثقة الرياضية والتكامل النفسي لديهم لكونهم يمرون بهذه المرحلة الحرجة من النمو البدني والنفسي وتعرضهم الى ضغوط مختلفة في حياتهم اليومية ومنها ما يخص دروس التربية الرياضية لكون الانشطة الرياضية لا يقتصر دورها على الجوانب الحركية وانما تعد بيئة مناسبة لتكوين وبناء الذات وتساهم في تعزيز شعورهم بالنجاح وتحقيق التكامل النفسي، ويتضح لنا هنا اهمية البحث في معرفة العلاقة بين الثقة الرياضية والتكامل النفسي لدى طلاب الصف الخامس الاعدادي لأهمية هذين المتغيرين بالتأثير على تكوين الشخصية المتوازنة من النواحي البدنية والنفسية لدى الطلاب وكون هذا الموضوع يحتاج الى الدراسة والبحث .

### 2-1 مشكلة البحث :

تعتبر المرحلة الإعدادية مرحلة حاسمة للطلاب اذ تحصل لديهم تغيرات جسدية ونفسية تساهم ببناء شخصيتهم وتكوين هويتهم الذاتية وهذا الامر يتطلب اهتمام من الناحية التربوية بشكل واسع ويتجسد ذلك في دروس التربية الرياضية في المدرسة كونها وسيلة فاعلة ومؤثرة لتعزيز جوانب النمو المتكامل لدى الطلاب عن طريق تنمية الثقة الرياضية كونها تمثل تقدير الطالب لقدرته على اداءه للمهارات الرياضية بكل نجاح وهي مؤشر للشخصية الايجابية وتساهم بتعزيز الذات كما ان للتكامل النفسي دور في عملية دعم النمو النفسي للطلاب ومن خلال ما تقدم يرى الباحث ان العلاقة ما بين الثقة الرياضية والتكامل النفسي غير واضحة لدى الطلاب وخاصة في البيئة المدرسية ومنهم طلاب الصف الخامس الاعدادي وهذا الامر يعده مشكلة تحتاج الى الدراسة والتقصي لغياب الفهم الواضح لطبيعة هذه العلاقة ولذلك تسلط هذه الدراسة الضوء للكشف عن مدى وجود ارتباط بين المتغيرين .

### 3-1 أهداف البحث :

- 1- اعداد مقياسين لكل من ( الثقة الرياضية - التكامل النفسي ) لطلاب الصف الخامس الاعدادي.
- 2- معرفة العلاقة بين الثقة الرياضية والتكامل النفسي لدى طلاب الصف الخامس الاعدادي .
- 3- معرفة مستوى الثقة الرياضية والتكامل النفسي لعينة البحث .

### 4-1 فرضية البحث :

- 1- هنالك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ما بين الثقة الرياضية والتكامل النفسي لدى طلاب الصف الخامس الإعدادي.

### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : طلاب الصف الخامس الاعدادي / الفرع الادبي .
- 2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2025/1/19 الى 2025/5/25 .
- 3-5-1 المجال المكاني : اعدادية الابرار للبنين .
- 2- منهج البحث : تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي لكونه يتلاءم مع المشكلة والمتطلبات الخاصة بالبحث.

- 2-1 مجتمع البحث وعينته : اشتمل مجتمع البحث على طلاب الصف الخامس الاعدادي بفرعيه العلمي والادبي في اعدادية الابرار للبنين وعددهم (80 طالباً) وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من الفرع الادبي والبالغ عددها (35) طالباً ، اما عينة التجربة الاستطلاعية فقد كانت مكونة من (5 طلاب) وبذلك كانت عينة التجربة الرئيسية من (30) طالباً ، وشكلت العينة ما نسبته 43,75% من المجتمع الاصلي وهي العينة من الفرع الادبي فقط .

### 3-5 الاسس العلمية للمقاييس :

#### 1- صدق المقاييس :

حصل المقياسان (الثقة الرياضية و التكامل النفسي) على الصدق الظاهري بعد عرضهما على الخبراء في مجال الاختصاص لبيان صلاحية العبارات المناسبة لأفراد العينة الخاصة بالبحث .

#### 2- ثبات المقاييس :

تم استخراج الثبات للمقاييس من خلال مؤشر ثبات الاستقرار وذلك بتطبيق المقاييس بتاريخ 2025/3/12 وإعادة التطبيق بتاريخ 2025/3/19 وتم استخراج معامل ارتباط سيرمان ما بين التطبيق الأول والثاني وقد بلغت (0,87) لمقياس الثقة الرياضية اما مقياس التكامل النفسي فبلغت (0,89) ويعد مؤشراً جيداً لثبات المقاييس .

3- موضوعية الاختبار : هي مدى التحرر المحكم من كل العوامل الذاتية ( ليلي بركات: 2003 ، 169 ) واستخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون للموضوعية وبعد معالجة البيانات إحصائياً بين نتائج المحكين تبين ان المقاييس تتمتع بمعامل موضوعية جيد .

#### جدول (1) الاسس العلمية للمقاييس

الموضوعية	الصدق	الثبات	المقاييس	ت
0,94	0,92	0,87	الثقة الرياضية	1
0,91	0,90	0,89	التكامل النفسي	2

### 3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة

- ❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- ❖ استمارات إستبانة لكل من مقياس ( الثقة الرياضية والتكامل النفسي )
- ❖ الملاحظة والتجربة .
- ❖ حاسبة لا بتوب

### 3-4 المقاييس المستخدمة :

1- الثقة الرياضية : اعتمد الباحث في اعداد المقياس على المقياس المعد من قبل (الغريزي، 2012) وتكون المقياس من (13) عبارة .

2- التكامل النفسي : اعتمد الباحث في اعداد المقياس على المقياس المعد من قبل (شعلان ، 2024) وتكون المقياس من ( 20 ) عبارة . (شعلان : 2024) اذ تم اعداد مقاييس لكل من ( الثقة الرياضية والتكامل النفسي ) وذلك من خلال استبيان استطلاعي للمقياسين بعد ان اعيدت الصياغة من الناحية اللغوية لبعض العبارات ثم عرضت على مجموعة من الخبراء في مجال الاختصاص لمعرفة صدقها وملاءمتها للعينة وحددت العبارات المناسبة للمقاييس، وبعد ذلك تم توزيع وعرض المقاييس بشكلهما النهائي على العينة الرئيسة للبحث والتي تكونت من (30) طالباً وتضمنت المقاييس عبارات فقط دون محاور والجدول رقم (2) و (3) يبين مقياسي الثقة الرياضية والتكامل النفسي بشكلهما الاولي .

جدول (2) يبين مقياس الثقة الرياضية بصورته الأولية

ت	العبارات	تصلح	لا تصلح
1	لدي القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية		
2	لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية		
3	لي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية		
4	لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة		
5	لي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح		
6	لي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة		
7	لي القدرة على إنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة		
8	لي القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة		
9	لي القدرة على أن يستمر نجاحي		
10	لي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة		
11	لي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة		
12	لي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني		
13	لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل		

جدول (3) يبين مقياس التكامل النفسي بصورته الأولية

ت	العبارات	تصلح	لا تصلح
1	لدي العديد من العلاقات الاجتماعية وما زلت أطمح إلى الكثير		
2	أبذل جهداً كبيراً في مساعدة زملائي لأداء مهارات		
3	استطيع أن أتعامل مع جميع الناس بمختلف أعمارهم		
4	أشارك في نشاطات المؤسسات الاجتماعية المختلفة		
5	أشارك زملائي في أداء المهارات الحركية المختلفة		
6	أنا راض عن مستوى تعليمي		
7	أنظر دائماً إلى المستقبل بمنتهى الثقة		
8	يبدو لدي النشاط والحيوية		
9	أواظب على حضور دروس في وقتها		
10	أشعر بالارتياح عند ممارسة أنشطاتي الرياضية		
11	لا تتأثر دراستي بالمشكلات الشخصية		
12	أخذ الأمور ببساطة ودون تعقيد		
13	أشعر بالموودة والمحبة بين اسرتي		
14	أشعر باهتمام حقيقي من جانب اسرتي		
15	أستفيد من المادة التي تشرح بعدة طرق		
16	أشارك في أعداد المعارض العلمية والفنية والرياضية		
17	ألتزم بالأداء اليومي للفرائض الدينية		
18	أتناول الأطعمة بجميع فوائدها الغذائية للجسم .		
19	أستطيع ادراك أهمية الثقافة الصحية في حياتي		
20	أنظف أسناني قبل النوم وبعده		

3-5 الاسس العلمية للمقاييس :

3- صدق المقاييسين :

حصل المقياسان ( الثقة الرياضية و التكامل النفسي ) على الصدق الظاهري بعد عرضهما على الخبراء في مجال الاختصاص لبيان صلاحية العبارات المناسبة لأفراد العينة الخاصة بالبحث .

#### 4- ثبات المقياسين :

تم استخراج الثبات للمقياسين من خلال مؤشر ثبات الاستقرار وذلك بتطبيق المقياسين بتاريخ 2025/3/12 وإعادة التطبيق بتاريخ 2025/3/19 وتم استخراج معامل ارتباط سبيرمان ما بين التطبيق الأول والثاني وقد بلغت (0,87) لمقياس الثقة الرياضية اما مقياس التكامل النفسي فبلغت (0,89) ويعد مؤشراً جيداً لثبات المقياسين .

#### 3- التجربة الاستطلاعية :

تضمنت هذه التجربة قيام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بتوزيع استمارات المقياسين على العينة الاستطلاعية للطلاب والبالغة (5) طلاب بتاريخ 2025 / 3 / 26 وقد هدفت التجربة إلى التعرف على وضوح العبارات الخاصة بالمقياسين ومعرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث وفريقه المساعد وكذلك تحديد الزمن المستغرق لتطبيق هاتين الأداتين إذ طلب الباحث من الطلاب القراءة المستفيضة للتعليمات والعبارات بعناية ودقة وتحديد أي عدم وضوح أثناء الإجابة ، وقد بينت النتائج الوضوح العام للتعليمات وتم تحديد الوقت الكافي للإجابة على كلا المقياسين إذ تراوح بين ( 30 - 35 ) دقيقة وهذا الوقت ملائم خلال درس التربية الرياضية .

#### 3-7 التجربة الرئيسية :

هنا تم تطبيق الأداتين على افراد عينة البحث ( طلاب الصف الخامس الأدبي في مدرسة الإعدادية الأبرار للبنين) وذلك في درس التربية الرياضية لديهم ضمن الجدول وفي يوم الأحد الموافق 2025/4/6، إذ قام الباحث بتوزيع مقياس الثقة الرياضية يليه مباشرة توزيع مقياس التكامل النفسي بعد اكتمال إجابة الطالب على المقياس الأول وذلك بالتعاون مع فريق العمل المساعد وبعدها استلمت الاستمارات من العينة بشكل مباشر وبتنظيم حسب التوقيت الذي تم احتسابه في التجربة الاستطلاعية، ثم بعد ذلك تم تفريغ البيانات بشكل دقيق .

3-8 الوسائل الإحصائية: تم معالجة الإحصائيات بواسطة برنامج ال (SPSS) .

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج العلاقة بين الثقة الرياضية والتكامل النفسي لدى طلاب الصف الخامس الإعدادي

#### جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ر المحسوبة والجدولية لمتغيرات البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	مستوى الدلالة
الثقة الرياضية	3,84	0,61	0,68	معنوي
التكامل النفسي	4,10	0,54		

من خلال الجدول ( 4 ) يظهر أن الوسط الحسابي لمتغير الثقة الرياضية قد بلغ (3,84) بانحراف معياري (0,61) وكما نلاحظ أن الوسط الحسابي لمتغير التكامل النفسي فقد بلغ (4,10) بانحراف معياري بلغ (0,54)، اما قيمة (ر) المحسوبة للمتغيرين فقد بلغت قيمتها (0,68) تحت مستوى دلالة (0,05) .

4-2 مناقشة نتائج العلاقة بين الثقة الرياضية والتكامل النفسي لدى طلاب الصف الخامس الاعدادي يتوضح لنا من خلال نتائج العلاقة بين المتغيرين بوجود ارتباط إيجابي بينهما إذ يمتاز الطالب الذي لديه ثقة بأدائه الرياضي بدرجة عالية من الانسجام والاستقرار النفسي وبما ينعكس لجميع الجوانب الشخصية ولذا فإن مفهوم التربية الرياضية لا يقتصر على الجانب البدني وإنما يتسع ليأخذ أبعاداً نفسية وتربوية ويساهم في بناء شخصية الطالب بشكل متكامل ويمتد هذا الأمر لتعزيز الصحة النفسية وخاصة لدى طلاب المرحلة الاعدادية وقد بين احمد علي بأن الثقة بالنفس في الجانب الرياضي تعد اهم اساسيات تحقيق التوازن النفسي للأفراد لما له من تأثير ايجابي في تعزيز الصورة الذاتية ولتقليل الشعور بالتوتر والقلق والارهاق ( احمد علي : 2019 ، 2018 ) ، وكذلك لان الثقة لدى الطلاب تمثل مصدر قوة وتمييز بينهم وقد اشارت وفاء الغريزي الى ان احساس الشخص بقيمة نفسه بين حوله تترجم هذه الثقة الى حركة من حركاته وبعدها يتصرف بشكل طبيعي ومن دون اي قلق لأنها نابعة من ذاته . ( الغريزي : 2012 ، 171 ) ، وقد اشارت خلود لايد الى ان الثقة تعمل على اثاره الانفعالات الايجابية والتركيز على الاهداف وكذلك تؤثر على استراتيجيات اللعب في دروس التربية الرياضية وبالتالي تدعم الجوانب النفسية ومنها التكامل النفسي ( خلود لايد : 2013 ، 64 ) . ويرى الباحث ان الانتظام والمشاركة في دروس التربية الرياضية بشكل عام وبقية الممارسات الرياضية من بطولات ومناقشات يساهم في تعزيز الثقة الرياضية لدى الطلاب ويكسبهم الجوانب النفسية الايجابية ومنها التكامل النفسي وقد بين ذلك ريف بأن المشاركة المنتظمة في الانشطة الرياضية تعمل على حصول الطلاب على فرصة للتعبير عن ذاتهم وكذلك تعمل على تجسيد قدراتهم البدنية والحركية ومما ينعكس على الهوية الشخصية لكون التكامل النفسي يتوقف على مدى احساس الفرد بالقدرة والكفاءة في مجالات حياته المختلفة ومنها المجال الرياضي والنفسي ( ريف : 1989 ، 72 ) ، وتزداد الجوانب الايجابية لدى الطلاب كلما ازدادت الثقة بالنفس لديهم وقد اشارت سرايش سيف الدين الى ان من ابرز مؤشرات الثقة بالنفس للأفراد هي قدرتهم على الاعتماد على انفسهم ومواجهة المشكلات والوصول للحلول المناسبة لها وهذا يولد الشعور بالكفاية والثقة بالنفس ( سرايش سيف الدين : 2016 ، 11 ) ، وهنا يتضح الارتباط الايجابي بين الثقة الرياضية التي كلما ازدادت عند الطلاب اصبحت الجوانب النفسية اكثر استجابة وانسجاماً ومنها التكامل النفسي الذي يظهر في مستوى التفاعل والاندماج لدى الطلاب في مرحلة الاعدادية لكون هذا المرحلة حرجة في تكوين الهوية وبناء الشخصية والذات لديهم إذ يمر الطلاب بمتغيرات نفسية وجسدية سريعة وهذا الامر يجعلهم بحاجة دائمة الى تعزيز مستمر للجوانب النفسية والسلوكية والجسدية ومنها الثقة الرياضية والتي تعد من اهم روافد البيئة المثالية للطلاب والتي تتعزز بالتجربة والاندماج وقد اكد ذلك فوكس بأن الصورة الايجابية للجوانب الجسديه والثقة في الاداء الحركي تعد مؤشراً فاعلاً ضد جميع الاتجاهات النفسية السلبية في هذه المرحلة العمرية . ( فوكس : 1997 ، 124 ) . كما يمكن اعتبار البيئة المدرسية بشكل عام ودرس التربية الرياضية بشكل خاص حقلاً خصباً للطلاب يتيح مجالاً واسعاً للاندماج والتفاعل الجماعي فيما بينهم وهذا الامر يساهم في التقليل من الشعور بالعزلة لديهم ويعمل على تعزيز الانتماء والثقة في النفس والاداء اثناء دروس التربية الرياضية وهذا الامر اساس في الوصول للتكامل النفسي وقد اشار ابو حمدة الى ان الطلاب الذين يشتركون في الانشطة الرياضية المختلفة يبذلون بمستوى متوازن من التكامل النفسي بالمقارنة مع الطلاب غير المنتظمين في الاشتراك في الممارسات الرياضية ( ابو حمده : 2020 ، 99 ) ، وهذه النتيجة تبين لنا بأن الثقة الرياضية لا يمكن ان تتعزز بدون الاندماج والتفاعل مع الجوانب النفسية والاجتماعية وهنا تتكون الشخصية المتزنة والذي اتضح لدينا من خلال العلاقة الايجابية ما بين الثقة الرياضية والتكامل النفسي لدى الطلاب .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات :

- 1- هنالك علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة الرياضية والتكامل النفسي لدى طلاب الصف الخامس الإعدادي.
- 2- يتمتع طلاب الصف الخامس الإعدادي بالثقة الرياضية العالية ومستوى جيد من التكامل النفسي.
- 3- يمكن اعتبار النشاط الرياضي في المدرسة وسيلة فعالة لبناء الثقة الرياضية والذي ينعكس بالإيجاب على الجوانب النفسية ويحقق التكامل النفسي لدى طلاب الصف الخامس الإعدادي .
- 4- توضح لنا نتائج الدراسة بأن التربية الرياضية لا يقتصر دورها على تنمية الجوانب البدنية الحركية فقط وإنما تمتد لتعزيز الجوانب النفسية ومنها التكامل النفسي .

### 2-5 التوصيات :

- 1- الاهتمام بتعزيز جوانب الثقة الرياضية من خلال المشاركة الفاعلة في الأنشطة المختلفة لدروس التربية الرياضية .
- 2- ضرورة توعية معلمي ومدرسي التربية الرياضية في المدارس بالتركيز على الجوانب النفسية للطلاب التي تساهم في رفع مستوى التكامل النفسي لديهم .
- 3- من الممكن اعتماد مقياسي الثقة الرياضية والتكامل النفسي كأداتي تقويم لمعرفة جوانب الصحة النفسية للطلاب وعن طريقهما ممكن تحديد العيانات التي تحتاج الى الاهتمام والعناية .
- 4- ضرورة اعداد وتصميم أنشطة وبرامج رياضية للطلاب تهتم وتركز على تعزيز جوانب الثقة الرياضية من خلال المشاركة الجماعية والشعور بالانتماء والذي يدعم التكامل النفسي لديهم .
- 5- اجراء دراسات وبحوث مشابهه لعيانات اخرى .

### المصادر

- (1) ابو حمدة : الإرشاد النفسي في المدارس ، دار الفكر العربي ، القاهرة : 2020 .
- (2) أحمد علي فاضل : علم النفس النمو عند المراهقين. دار الثقافة، بيروت: 2019 .
- (3) احمد علي : علم النفس النمو عند المراهقين ، دار الثقافة للنشر ، بيروت: 2019 .
- (4) اياد كامل شعلان : التكامل النفسي وعلاقته بمهارة التصوير بكرة اليد لدى طالبات المرحلة الرابعة : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، مجلة واسط للعلوم الرياضية ، 2024 .
- (5) حسن عبد الكريم: الإرشاد النفسي في البيئة المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة: 2020 .
- (6) خلود لايد و اخرون : الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس واداء بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المجلد 25 ، العدد4 ، 2013 .
- (7) سامي الخضر :الصحة النفسية في المدارس. دار المنارة للطباعة والنشر، عمان، 2021 .
- (8) سرايش سيف الدين : الثقة بالنفس وعلاقتها بالمردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ، جامعة المسيلة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، 2016 .
- (9) عبد الله الحمادي: أسس علم النفس الرياضي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2018 .
- (10) ليلي السيد بركات: القياس والاختبارات في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2003م، ص.169
- (11) مخلد نعمه هارون : التكامل النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الكوفة ، مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية ، المجلد: 7 العدد1، 2023 .

12) نغم الخفاف : الثقة الرياضية وعلاقتها بأدراكات النجاح لدى لاعبي منتخبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الموصل ،مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، المجلد 30 ، العدد 4 ، 2018 .

13) وفاء تركي الغريبي : دراسة مقارنة في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثالث ، المجلد الخامس ، 2012 .

14) Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being . Journal of Personality and Social Psychology, 57 (6), 1069–1081.

Fox, K. R. 1997) The physical self-perception profile: Development and validation in youth, adults and elderly . Champaign, IL: Human Kinetics ..

الملاحق

الملحق ( 1 )

استبانة لمقياس الثقة الرياضية بصورته النهائية

تحية طيبة ..

عزيزي الطالب المحترم :

نضع بين يديك مقياس ( الثقة الرياضية) يرجى تفضلكم بالإجابة على عباراته وذلك بوضع إشارة (✓) حول الرقم الذي تعتقد انك تستحقه فعلا في ثقتك الرياضية بنفسك والتي تبلغ ( 9 درجات ) راجياً منكم ملئه بكل صدق وإخلاص خدمة للبحث العلمي والرياضة خاصة مع مراعاة ما يلي:

1- قراءة كل عبارة بشكل جيد.

2- عدم ترك أي عبارة دون إجابة.

والمقصود بالثقة الرياضية : هي شعور اللاعب ( الرياضي ) بأنه سيؤدي بشكل جيد بغض النظر عن نتيجة المنافسة حتى لو كان المنافس أقوى منه فالثقة بالنفس تساعد على تقديم أفضل ما لديه دون أن يرتبط ذلك دائماً بالفوز كما أن أي خسارة لا تؤثر على ثقته أو قدرته على الأداء الجيد .

مع فائق الشكر والامتنان لكم

التاريخ :

ت	العبارات	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	لدي القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية خلال المنافسات الرياضية									
2	لدي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .									
3	لدي القدرة على تحمل الضغوط النفسية اثناء الاداء .									
4	استطيع تنفيذ خطط ناجحة في المنافسات الرياضية .									
5	أمتلك قدرة جيدة للتركيز تمكيني من الوصول للنجاح .									
6	أتمتع بمرونة للتكيف مع مواقف اللعب المختلفة .									
7	استطيع انجاز اهدافي المرتبطة بالأداء الرياضي .									
8	اسعى على أن أكون ناجحاً في المنافسة									
9	احاول الحفاظ على نجاحي									

									10	أحسن التفكير واتخاذ القرارات المناسبة اثناء ممارسة الانشطة الرياضية .
									11	لي القدرة على مواجهة التحدي خلال اللعب .
									12	أسعى لتحقيق النجاح حتى عند مواجهة منافسين أكثر مهارة مني.
									13	أتمكن من القيام بأداء ناجح بعد تعرضي لتجربة أداء صحيح .

الملحق ( 2 )

استبانة لمقياس التكامل النفسي بصورته النهائية

تحية طيبة ..

عزيزي الطالب المحترم :

نضع بين يديك استبانة لمقياس ( التكامل النفسي ) يرجى تفضلكم بالإجابة على عباراته وذلك بوضع إشارة (✓) حول الاختيار المناسب ، علما ان بدائل الاجابة ثلاثة وهي : ( دائماً ، احياناً ، ابدأ ) راجياً منكم ملئها بكل صدق وإخلاص خدمة للبحث العلمي والرياضة خاصة مع مراعاة ما يلي:

1- قراءة كل عبارة بشكل جيد .

2- عدم ترك أي عبارة دون إجابة.

والمقصود بالتكامل النفسي : هو تحقيق التناسق والانسجام الداخلي والخارجي لمختلف أوجه الشخصية وإحداث التكامل بينها مع فائق الشكر والامتنان لكم التاريخ :

ت	العبارات	دائماً	احياناً	ابداً
1	لدي العديد من العلاقات الاجتماعية وما زلت أطمح إلى الكثير			
2	أبذل جهداً كبيراً في مساعدة زملائي لأداء المهارات المختلفة			
3	استطيع أن أتعامل مع جميع الطلاب بمرونة			
4	أشارك في الانشطة الرياضية والاجتماعية			
5	أشارك زملائي في أداء المهارات الحركية المختلفة			
6	انا راض عن مستوى التعليمي			
7	أنظر دائماً إلى المستقبل بمنتهى الثقة			
8	أشعر بالنشاط والحيوية عند أدائي للمهام أو الأنشطة			
9	التزم بحضور دروسي في وقتها			
10	أشعر بالارتياح عند ممارسة النشاط الرياضي			
11	لا تتأثر دراستي بالمشكلات الشخصية			
12	أخذ الأمور ببساطة ودون أي تعقيد			
13	أشعر بالمودة والمحبة بين زملائي الطلاب			
14	أشعر باهتمام حقيقي من جانب اسرتي			
15	استفاد من المادة التي تشرح لي بعدة طرق			
16	أشارك في إعداد المعارض العلمية والفنية والرياضية			
17	أحرص على الالتزام المنتظم بأداء الفرائض الدينية في حياتي اليومية			
18	أحرص دائماً على ان اتناول الأطعمة المتنوعة التي تحتوي			

			على جميع العناصر الغذائية المفيدة للجسم .	
			استطيع ادراك اهمية الثقافة الصحية في حياتي	19
			أحرصُ على تنظيف أسناني قبلَ النوم وبعد الاستيقاظ كل يوم .	20

### **The Relationship Between Sport Confidence and Psychological Integration Among Fifth-Grade Secondary School Students**

**Asst. Prof. Dr. Alaa Hadi Ali Kamar Al-Quraishi**

Ministry of Education / Wasit Directorate of Education

Open Educational College

[alaa.let.33@gmail.com](mailto:alaa.let.33@gmail.com)

#### **Abstract:**

The research addresses the lack of understanding regarding the relationship between sport confidence and psychological integration among fifth-grade preparatory students. The study aims to explore the extent of this relationship by developing two measurement scales, one for sport confidence and the other for psychological integration, and applying them to a sample of students from the literary branch at Al-Abrar Preparatory School for Boys. After establishing homogeneity within the sample and validating the scales through expert review, data were collected from a main group of 30 students following an initial pilot study involving 5 students. The statistical analysis revealed a positive correlation between sport confidence and psychological integration, indicating that students with higher levels of sport confidence tend to exhibit better psychological integration. The study concludes that enhancing sport confidence through active participation in physical education activities can contribute to students' psychological development, and recommends that physical education teachers give greater attention to students' psychological needs. The developed scales may also be applied to other student groups in future research .

**Keywords:** Sport Confidence, Psychological Integration, Fifth-Grade Preparatory Students .