



ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلاب كلية الهندسة الجامعة المستنصرية

محمد عامر محمود

mohammedamer@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ الاستلام : 2025/ 9/20

تاريخ القبول: 2025/ 11/2

تاريخ النشر: 2026/1/1



هذا العمل مرخص من قبل
ملخص البحث

أصبحت التربية البدنية وعلوم الرياضة في عالمنا المعاصر ذات طبيعة علمية خالصة تعتمد على الدراسات والبحوث واستغلال التداخل بين العلوم مستخدمة العديد من النظريات والمعلومات التي تهدف في النهاية إلى تطوير المستويات والإنجازات في مختلف الألعاب الرياضية.

ولا بد من الإشارة الى ان ما يحصل من تطور في مختلف الميادين الرياضية ما هو الا حصيلة لأبحاث ومصادر وعلوم مختلفة وأن هذه العلوم المختلفة لها الأثر الكبير في رفع المستوى في جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي وتعد محصلة التطور العلمي الحاصل في الميادين كافة كما إن البحوث المختلفة في مجالات العلوم كافة هي السبيل المهم والأنسب للوصول الى الغاية ويمكن اعتبار الأسلوب العلمي الطريق السليم للوصول الى الهدف المطلوب.

وحرصاً على ذلك يعد التوافق النفسي من المفاهيم المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وفي علاقته التفاعلية من الناحية النفسية والفسولوجية في التدريب والمنافسة فقد تكون قوة اللاعب للتحمل إيجابية يستطيع التعامل مع ضغوط التدريب والمنافسة بشكل إيجابي مما يساعده في الحفاظ على تواقفه النفسي والفسولوجي في تحقيق الإنجاز الرياضي، **مشكلة البحث:** ايماناً من الباحث بأهمية موضوع التوافق النفسي للطلبة سواء كانوا من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة او طلاب كلية الهندسة في تفسير سلوكهم ضرورة مهمة للكشف عن تواقفهم النفسي و دور النشاط الرياضي في خفض المؤثرات الذي يتعرض لها الطالب وبالتالي وصوله الى درجة عالية من التوافق، **أهداف البحث:** 1- التعرف على التوافق النفسي بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلاب كلية الهندسة.

2- التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والتوافق النفسي بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلاب كلية الهندسة، **فرضيات البحث:** 1- هناك فروق معنوية في التوافق النفسي بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلاب كلية الهندسة، **منهجية البحث وعينته:** استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث اذ ان المنهج الوصفي يعد من المناهج الاساسية في البحوث وهذا ما ساعد الباحث على الاستفادة من البيانات والمعلومات التي تمكن من

الحصول عليها لتحقيق اهداف البحث و تحقيق فروضه عن طريق التحليل الاحصائي، وتألفت عينة البحث من (100) طالب يمثلون طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة و طلاب كلية الهندسة للأنشطة الرياضية بواقع (50) طالب من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة و (50) طالب من كلية الهندسة الجامعة المستنصرية وقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية، **عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها:** تضمنت النتائج عرض جداول مع تحليلها التي تضم قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي، **الاستنتاجات والتوصيات:** بعد ان وصل الباحث الى نتائج الدراسة **استنتج** ما يلي:1- ظهرت فروق عشوائية بين طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلاب كلية الهندسة في مقياس التوافق النفسي، **التوصيات:**1- اجراء دراسة لمعرفة اثر التوافق النفسي على مستوى الانجاز. **الكلمات المفتاحية:** الأنشطة الرياضية، التوافق النفسي ، طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة، طلاب كلية الهندسة، الجامعة المستنصرية.

Practicing Sports Activities and Their Relationship to Psychological Adjustment among Students at the College of Physical Education and Sports Sciences and Students at the College of Engineering, Al-Mustansiriyah University

Mohammed Amer Mahmoud
mohammedamer@uomustansiriyah.edu.iq

Abstract:

It must be noted that the developments taking place in various sports fields are the result of diverse research, sources, and sciences. These diverse sciences have a significant impact on raising standards in all areas of life, including sports, and are considered the outcome of scientific developments across all fields. Furthermore, various research in all fields of science are the important and most appropriate means of achieving this goal. The scientific method can be considered the correct path to achieving the desired goal. To ensure this, psychological compatibility is considered an important concept related to the player's personality and its interactive relationship from a psychological and physiological perspective in training and competition. The player's endurance may be positive, enabling him to deal with the pressures of training and competition in a positive manner, which helps him maintain his psychological and physiological compatibility in achieving athletic achievement. Research Problem: The researcher believes in the importance of the topic of psychological compatibility for students, whether they are students of the College of Physical Education and Sports Sciences or students of the College

of Engineering, in explaining their behavior, it is an important necessity to reveal their psychological compatibility and the role of sports activity in reducing the influences to which the student is exposed, thus reaching a high degree of compatibility. Research Objectives: 1- To identify psychological compatibility among students at the College of Physical Education and Sports Sciences and students at the College of Engineering. 2- Identifying the relationship between practicing sports activities and psychological compatibility among students at the College of Physical Education and Sports Sciences and students at the College of Engineering. Research hypotheses: 1- There are significant differences in psychological compatibility between students at the College of Physical Education and Sports Sciences and students at the College of Engineering. Research methodology and sample: The researcher used the descriptive approach to suit the nature of the research problem, as the descriptive approach is one of the basic approaches in research. This helped the researcher to benefit from the data and information that he was able to obtain to achieve the research objectives and achieve his hypotheses through statistical analysis. The research sample consisted of (100) students representing students at the College of Physical Education and Sports Sciences and students of the College of Engineering for sports activities, with (50) students from the College of Physical Education and Sports Sciences and (50) students from the College of Engineering, Al-Mustansiriyah University. The sample was chosen randomly. Presentation, discussion, and analysis of the results: The results included presenting tables with their analysis, which include the values of arithmetic means and standard deviations and the results of the relationship between the arithmetic mean and the hypothetical mean. Conclusions and recommendations: After the researcher reached the results of the study, he concluded The following: 1- Random differences appeared between students at the College of Physical Education and Sports Sciences and students at the College of Engineering on the psychological compatibility scale. Recommendations: 1- Conduct a study to determine the effect of psychological compatibility on achievement levels.

Keywords: Sports activities, , Psychological Adjustment, the descriptive approach

1- التعريف بالبحث**1-1 المقدمة واهمية البحث:**

أصبحت التربية البدنية وعلوم الرياضة في عالمنا المعاصر ذات طبيعة علمية خالصة تعتمد على الدراسات والبحوث واستغلال التداخل بين العلوم مستخدمة العديد من النظريات والمعلومات التي تهدف في النهاية إلى تطوير المستويات والإنجازات في مختلف الألعاب الرياضية.

ولابد من الإشارة الى ان ما يحصل من تطور في مختلف الميادين الرياضية ما هو الا حصيلة لأبحاث ومصادر وعلوم مختلفة وأن هذه العلوم المختلفة لها الأثر الكبير في رفع المستوى في جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي وتعد محصلة التطور العلمي الحاصل في الميادين كافة كما إن البحوث المختلفة في مجالات العلوم كافة هي السبيل المهم والأنسب للوصول الى الغاية ويمكن اعتبار الأسلوب العلمي الطريق السليم للوصول الى الهدف المطلوب.

وحرصاً على ذلك يعد التوافق النفسي من المفاهيم المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وفي علاقته التفاعلية من الناحية النفسية والفسولوجية في التدريب والمنافسة فقد تكون قوة اللاعب للتحمل إيجابية يستطيع التعامل مع ضغوط التدريب والمنافسة بشكل إيجابي مما يساعده في الحفاظ على توافقه النفسي والفسولوجي في تحقيق الإنجاز الرياضي.

ويتعرض الفرد خلال مسيرة حياته للكثير من المعوقات التي تحول بينه وبين الوصول الى حالة الثبات الانفعالي وتحقيق اهدافه، وحيث ان النشاط الرياضي يتمتع بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها وتأثيرها الواضح على سلوك الانسان كل هذه الامور تسهم في اضعاف استقراره النفسي ومن ثم تهديد التوازن لديه فيتطلب ذلك القدرة على التحكم بأنفعالاته واخضاعه لسيطرته، ومن هنا تكمن اهمية الدراسة الحالية في تشخيص ظاهرة التوافق النفسي لدى الطلاب الرياضيين الممثلين بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والغير رياضيين الممثلين بكلية الهندسة وهل للرياضة دور في تحسن الوضع النفسي والذي يؤدي بالفرد الى التوافق النفسي.

2-1 مشكلة البحث:

ان الاهتمام بالجانب النفسي له الاثر الكبير مع الجوانب الاخرى البدنية والمهارية والخطية وهذا ان دل على شيء فإنه يدل على ان الاعداد النفسي احد الاعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلا عن عناصر التدريب الاخرى والتي تساعد اللاعب في السيطرة على افكاره وانفعالاته من خلال فهم العلاقة بين التوافق النفسي وممارسة النشاط الرياضي، تلعب العوامل النفسية دورا هاما في حياة الفرد حيث تؤثر على

مستوى أداء اللاعبين وقدرتهم على تنفيذ الواجبات الفنية والخططية وبما ان المرحلة الجامعية متميزة في حياة الشباب ففيها تتضح الافكار نحو المستقبل، لذلك فان الاهتمام بمشكلاتهم تعد من الضروريات لأزالة معوقات التنمية والتقدم الحضاري فهي من اكثر المراحل تعرضا للضغوط النفسية والصراعات مما يؤثر في بناء شخصياتهم و حفظ توازنهم، فما يتعرض له شبابنا في الوقت الحاضر من صراعات نفسية نتيجة اندفاعاتهم نحو طموحاتهم من جهة وتعقد الحياة وتزايد الضغوط والتوتر من جهة اخرى يجعل عدم الأسقرار وصعوبة التوافق سبباً في زياده قلقهم على مستقبلهم.

وأعتقادا من الباحث بأهمية الانشطة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي للطلبة سواء كانوا من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة او طلاب كلية الهندسة في تفسير سلوكهم ضرورة مهمه للكشف عن توافقهم النفسي و دور النشاط الرياضي في خفض المؤثرات التي يتعرض لها الطالب و بالتالي وصوله الى درجة عالية من التوافق النفسي والثبات الانفعالي.

3-1 هدفا البحث:

- 1- التعرف على التوافق النفسي بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلاب كلية الهندسة.
- 2- التعرف على العلاقة بين ممارسة الانشطة الرياضية و التوافق النفسي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلاب كلية الهندسة.

4-1 فرضا البحث:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الانشطة الرياضية و التوافق النفسي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلاب كلية الهندسة.
- 2- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الانشطة الرياضية و التوافق النفسي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلاب كلية الهندسة.

5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: عينة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلاب كلية الهندسة الجامعة المستنصرية
- 2- المجال الزمني: تمت اجراءات البحث الميدانية خلال المدة من الاحد 2024/12/22 ولغاية الاحد 26/1/2025
- 3- المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكلية الهندسة الجامعة المستنصرية.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:**1-2 منهج البحث:**

لتحقيق اهداف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث اذ ان المنهج الوصفي يعد من المناهج الاساسية في البحوث وهذا ما ساعد الباحث على الاستفادة من البيانات والمعلومات التي تمكن من الحصول عليها للوصول الى اهداف البحث و تحقيق فروضه عن طريق التحليل الاحصائي.

2-2 عينة البحث:

تألفت عينة البحث من (100) طالب يمثلون طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلاب كلية الهندسة للأنشطة الرياضية بواقع (50) طالب من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة و (50) طالب من كلية الهندسة الجامعة المستنصرية وقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية.

3-2 وسائل جمع المعلومات وتشمل :**1-3-2 ادوات البحث**

- 1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- 2- استمارة استبانة مقياس التوافق النفسي
- 3- المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص.

4-2 اجراءات البحث الميدانية:**1-4-2 مقياس التوافق النفسي:**

استخدم الباحث أستماره التوافق النفسي الذي اعده (حميد رحيم علي) في سنة (2010) ويهدف المقياس الى التعرف على مستوى التوافق النفسي للطلبة ويتكون هذ المقياس من (60) فقرة كما موضحة في الملحق (1) والاجابة على فقرات المقياس تكون على خمسة بدائل وتقسم الدرجة على النحو التالي:

- (5) للبدال الاول ينطبق علي كثيراً جداً
- (4) للبدال الثاني ينطبق . كثيراً"
- (3) للبدال الثالث ينطبق علي احياناً
- (2) للبدال الرابع ينطبق علي قليلاً
- (1) للبدال الخامس لا ينطبق علي ابداً

وتكون اعلى درجة للمقياس (300) درجة وهي تمثل حاصل ضرب عدد الفقرات في (5) بينما تبلغ درجة الحياذ (180) درجه و هي تمثل حاصل ضرب عدد الفقرات في (3) بينما اوطأ درجة هي (60) درجة و تمثل حاصل ضرب عدد الفقرات في (1)

ان ارتفاع درجة المقياس تعكس ارتفاع نسبه التوافق النفسي لدى الطالب و بعكسه تدل انخفاض درجة المقياس الى انخفاض نسبة التوافق النفسي لديه.

ويحتوي المقياس على فقرات ايجابية و فقرات سلبية و تحسب درجة الفقرات الايجابية بالشكل التالي (5) درجة للبدال الاول , (4) درجة للبدال الثاني , (3) درجة للبدال الثالث, (2) درجة للبدال الثاني, (1) درجة للبدال الاول اما الفقرات السلبية فتحسب الدرجة كما يلي (1) درجة للبدال الاول, (2) درجة للبدال الثاني, (3) درجة للبدال الثالث, (4) درجة للبدال الرابع, (5) درجة للبدال الخامس وقد تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين واكدوا صلاحية المقياس وصلاحية جميع فقرات المقياس للصفة التي وجد من اجلها.

5-2 التجربة الاستطلاعية:

اجريت هذه التجربة يوم الاحد الموافق (2024/12/29) على (10) طلاب من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة المستنصرية وتم خلالها التعرف على مدى تفهم اللاعبين للمقياس ومدى وضوح التعليمات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياس.

6-2 الأسس العلمية للمقياس:

لغرض التحقق من صدق المقياس استخدم الباحث الطريقة الاتية:

1-6-2 صدق المقياس:

1- الصدق الظاهري: لغرض استخراج الصدق للمقياس تم عرض مقياس التوافق النفسي على مجموعة من الخبراء والأساتذة في علم النفس وفي المجال الرياضي لبيان مدى صلاحية المقياس لاستخدامه على عينة البحث، واكد الخبراء صلاحية المقياس بالاتفاق بنسبه 80% على جميع فقراته دون الحاجة الى تعديل كما موضح في ملحق (2).

2-6-2 ثبات المقياس:

يعد الثبات شرطاً أساسياً في الاختبارات النفسية والتربوية ذات الجودة العالية، ولهذا يجب أن يكون الثبات ذو درجة عالية من الدقة والمثالية في بناء المقياس، هناك عدة طرائق يمكن من خلالها استخراج

معامل الثبات اذ يتم تطبيق المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية المتكونة من (10) طلاب وهم ليسوا من ضمن عينة التطبيق، وبعدها يقوم بأجراء التجربة الرئيسية على عينة التطبيق.

الجدول (1) يبين معامل الثبات لمقياس التوافق النفسي معادلة الفا كرونباخ

ت	المقياس	الفا كرونباخ
1	التوافق النفسي	.707

7-2 التجربة الرئيسية:

بعد ان تم التأكد من الصدق والثبات لمقياس التوافق النفسي قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية يوم الثلاثاء المصادف (21/1/2025) بتوزيع استمارة المقياس على عينة البحث البالغة (100) طالبا يمثلون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة و طلاب كلية الهندسة في الجامعة المستنصرية إذ يلتقي الباحث مع الطلبة ويحثهم على الاجابة الصريحة و الدقيقة ثم يقوم الباحث بعد ذلك بجمع الاستمارات من الطلاب بعد الانتهاء من اجاباتهم لجدولتها ومعالجتها احصائياً.

8-2 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الوسائل الاحصائية من خلال برنامج (spss) لاستخراج نتائج البحث وحسب متطلبات إجراءات الدراسة الحالية.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-3 التعرف على مستوى التوافق النفسي لعينة البحث:

وعلى المستوى الاجرائي بعد ان جمعت البيانات كان لابد من التعرف على التوافق النفسي للعينة لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي لدى عينة البحث وكما في الجدول (2).

جدول (2) يبين علاقة الوسط الحسابي والوسط الفرضي والانحراف المعياري لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلاب كلية الهندسة

الدالة	قيمة T		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
معنوي	8'20	14,09	180	5.9	186	طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
غير معنوي	8,20	7,66	180	6.09	154	طلاب كلية الهندسة

* علماً ان درجة الحرية لعينة البحث هي (49)

استنادا الى ما سبق من الجدول (2) تبين لنا ان قيمة الوسط الحسابي كانت اكثر من الوسط الفرضي لدى العينة مما يدل على امتلاكهم توافق نفسي عالي لذا نجد بأن القيم المحسوبة قد كانت أكبر من الجدولية عند درجة الحرية (49) على التوالي ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الدرجات المحسوبة والجدولية للطلبة طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

اما بالنسبة لطلبة كلية الهندسة الامر الذي يقضي فانه وجد قيمة الوسط الحسابي كانت اصغر من الوسط الفرضي لدى العينة مما يدل على امتلاكهم توافق نفسي واطي لهذا نجد بأن القيم المحسوبة قد كانت اصغر من الجدولية عند درجة الحرية (49) على التوالي ومستوى دلالة (0.05) وهذا ينتج على عدم وجود فروق معنوية بين الدرجات المحسوبة والجدولية لطلبة كلية الهندسة.

2-3 مناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول (2) والذي يوضح لنا ان طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة قد سجلوا درجات عالية في مقياس التوافق النفسي اما المجموعة الثانية فهم طلاب كلية الهندسة حيث سجلوا درجات ادنى اذ عد هؤلاء من الافراد الذين يتمتعون بالتوافق النفسي بدرجة واطئة ثم حساب بعد ذلك معامل الاختلاف لكل من المجموعتين وكما موضحة بالجدول رقم (2).

يبين الجدول (2) نتائج قياس التوافق النفسي لأفراد عينة البحث ويعزو الباحث هذه الفروق الى طبيعة الطالب الذي يمارس الانشطة الرياضية والذي يعطيهم نوعا من الثقة بالنفس اما طلاب كلية الهندسة فيعود عدم حصولهم على توافق نفسي جيد الى طبيعة الدراسة والحرص الشديد في المحافظة على المستوى الاكاديمي فأنها تدل وبشكل واضح على تأثير التمارين والألعاب الجماعية الهادفة على التوافق النفسي والى حالة التي يعيشها طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي تسودها روح العمل الجماعي و التعاون في اثناء الاداء فضلا عن تطويرهم للقدرات البدنية، ويتفق الباحث مع اسماعيل سالم (1987) فالتوافق النفسي يتحقق من خلال الرضا عن النفس والاطمئنان نتيجة الشعور بالقدرات الذاتية والتعامل مع الاخرين.

ان تهيئه اللاعب للنشاط الرياضي من الناحية النفسية هي تعتبر بمثابة تجاوز المعوقات التي تؤثر على عطائه وهذه سوف تغرس في نفسه سلوك الصفات التربوية و الاخلاقية التي تساعد على ان يكون رياضي جيد او مواطنا صالحا و فردا مستقرا من الناحية البدنية والنفسية

اما طلبة كلية الهندسة فنلاحظ تمتعهم بدرجة اقل في مقياس التوافق النفسي بسبب عدم اشباعهم بنشاط رياضي ترويحي في وقت الفراغ مما يؤدي الى حرمانه من المتعة فهذه الفئة هي اكثر الفئات حاجه لتشغل وقت فراغها بطريقة موجهه اذ ان الانشطة الرياضية وتعد شيء هاما وضروريا اذ تتيح لهم مجالات واسعه للتعبير عن الذات وتكوين الشخصية المتكاملة المستقرة نفسيا وبدنيا.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات والتوصيات التالية:

- 1- كانت الفروق مؤثره في مقياس التوافق النفسي بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلاب كلية الهندسة مما دل على ان طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كان توافقم النفسي اعلى من طلاب كلية الهندسة.
- 2- ظهرت فروق عشوائية بين طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلاب كلية الهندسة في مقياس التوافق النفسي.

2-4 التوصيات:

- 1- اجراء دراسة لمعرفة اثر التوافق النفسي على مستوى الانجاز.
- 2- تشجيع الانشطة الرياضية والسباقات التي تقام في الجامعة بين الكليات وحتى بين المراحل المختلفة اذ يساعد ذلك على خلق الثقة بالنفس ومعرفة السبل اللازمة للتغلب على التوترات والصعوبات التي يتعرض لها الطالب ووصوله الى درجة عالية من التوافق النفسي.

المصادر:

- 1- احمد عريبي، غازي صالح؛ اتجاهات معاصره في علم النفس الرياضي ط1، بغداد،2009.
- 2- الاديب الخالدي؛ الصحة النفسية ، الدار العربي للنشر و التوزيع ، ليبيا،2001.
- 3- حامد عبد السلام زهران؛ الصحة النفسية و العلاج النفسي ، ط3، عالم الكتاب،1997.
- 4- فؤاد السيد البهي؛ علم النفس الاحصائي و قياس العقل البشري ،ط3، دار الفكر العربي،1979 .
- 5- كامل طه لويس؛ علم النفس الرياضي ، ط1 ، بغداد/ دار الكتب للطباعة و النشر، 1981 .
- 6- كامل علوان الزبيدي؛ علم النفس الصناعي ، دار الكتب للطباعة – بغداد، 2002.
- 7- المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعه حلوان ،العدد 45 ، 2005.
- 8- محمد السيد هابط ؛ التكيف و الصحة النفسية ، ط2 ، المكتب الجامعي الحديث ،الاسكندرية/ مصر، 1985 .
- 9- محمود شمال حسن؛ وصفيات السلوك البشري اثناء وقوع الكارثة وما بعدها ، الموقف الثقافي السنوي ، العدد 24،1999.
- 10- محمود عبد الفتاح عنان؛ سيكولوجيه التربية البدنية و الرياضية ، ط1، دار الفكر العربي القاهرة . والنشر ، الاسكندرية، 1995 .
- 11- وديع ياسين محمد، حسن محمد عبد؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، بغداد، وزاره التعليم العالي والبحث العلمي،1999.

المصادر الاجنبية:

- 1- Guil ford J.P (1959) Personality , new York , Moghrow , Hih . kook.Company Int

- 2- Cattle , Raymond , B . and Scheier , Iran , H.(1961) The Meaning and measurement of Neuroticism and Anxiety. New York , Ronald Press company.
- 3- Casper. R. (1995) Exrcese and mood . World. Nutrition Diet.

ملحق (1) مقياس التوافق النفسي

ت	الفقرات	كثيراً "جدا"	كثيراً "	أحياناً	قليلاً	أبداً
1	أكون متماسكاً وهادئاً في المواقف الحرجة					
2	أشعر أنني راضي عن قدراتي					
3	أشعر بالخجل عند الحديث مع الآخرين					
4	أشعر بأنني مستقر اسرياً					
5	أجد النظام الجامعي صارماً أكثر مما يجب					
6	أشارك الناس أفراحهم وأحزانهم					
7	أشعر بالراحة أثناء وجودي مع الآخرين					
8	أحترم دوري في الحياة					
9	علاقتي بالجنس الآخر يسودها الاحترام					
10	أستمع بالحديث مع افراد أسرتي					
11	يقدر أساتذتي ذكائي					
12	علاقاتي الاجتماعية بجيراني متوترة					
13	أعاني من الشعور بالذنب					
14	أتوقع الفشل في أغلب الأعمال التي أنجزها					
15	أعتقد انني غير مرغوب من الجنس الآخر					
16	أتمنى إسعاد أفراد أسرتي					
17	أفتخر بانتمائي إلى كليتي					
18	أحب البقاء مع الآخرين أطول وقت ممكن					
19	تراودني المخاوف					
20	أهدأ عند التفوق في قدراتي					
21	تربطني الصداقة الأخوية بزملائي من الجنس الآخر					
22	أشعر بأن أفراد أسرتي يحترموني					
23	أشعر بالرضا عن تخصصي الدراسي					
24	أفتخر بانتمائي إلى مجتمعي					
25	يتغير مزاجي بسرعة بين الفرح والحزن					
26	أشعر بأنني أفهم نفسي					
27	أعتر بزملائي كلهم من الجنس الآخر					
28	أجد صعوبة في تأدية التزاماتي الأسرية					
29	أثق بقدراتي على تحقيق نتائج جيدة في الكلية					
30	أشعر بالحرج إذا ما بدأت الحديث مع جماعة من الناس					
31	أعاني من الشرود الذهني					
32	أتمكن من اتخاذ القرارات المهمة في حياتي					
33	أبادر إلى مصارحة أية زميلة بمشاعري من دون					

					إجراج	
					أعاني من المشكلات السارية	34
					أود ترك الدراسة في الجامعة	35
					أتقبل انتقادات الآخرين	36
					استبعد هدوئي بعد زوال سبب الاستثارة	37
					أعتقد أنني سوف أحقق أحلامي في المستقبل	38
					اشعر إنني محظوظ مع الجنس الآخر	39
					ينتابني شعور باليأس من أسرتي	40
					أتمنى أن لا تفوتني أية محاضرة طيلة العام الدراسي	41
					أفضل الانعزال عن الزملاء والزميلات في الكلية	42
					أغضب بسرعة لأهون الأسباب	43
					أتوقع لنفسي مستقبلاً "باهراً"	44
					أرغب في مساعدة الجنس الآخر	45
					أفتخر بانتمائي إلى أسرتي	46
					أرتاح إلى غياب التدريسين عن المحاضرات	47
					أحب إقامة علاقات صداقة جديدة بالآخرين	48
					أتجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها	49
					اشعر بالسعادة والرضا لأن علاقتي بمن حولي مستقرة	50
					لا أرغب بالتعامل مع الجنس الآخر	51
					نتصف علاقتي بأفراد أسرتي بأنها سيئة	52
					أشارك مع زملائي في نشاطات الكلية	53
					أشعر بتعاطف الآخرين معي وحبهم لي	54
					استغرق في أحلام اليقظة أثناء المحاضرات	55
					أسعى إلى تحقيق أهدافي في الحياة	56
					تسود الثقة والاحترام علاقتي بالجنس الآخر	57
					أعتذر لأفراد أسرتي عندما أخطأ في حقهم	58
					يهمني التحصيل العلمي أكثر مما يهمني الحصول على الدرجات العالية	59
					أبادر بتقديم المساعدة إلى من يحتاج إليها	60

الاختصاص	مكان العمل	الاسم	اللقب العلمي	ت
اختبار وقياس	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حردان عزيز سلمان	ا.د	1
علم النفس الرياضي.	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت	سعد عباس الجنابي	ا.د	2
علم النفس الرياضي / كرة قدم.	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد	احمد ذاري هاني	ا.م.د	3
علم النفس الرياضي/ كرة قدم صالات.	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية	اسيل ناجي فهد	ا.م.د	4
اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.	قحطان فاضل	ا.م.د	5