



# Journal of Studies and Researches of Sport Education

[spo.uobasrah.edu.iq](http://spo.uobasrah.edu.iq)



## Academic adjustment and its relationship to psychological stress among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences

Hayder Abbas Abdel Amir <sup>1</sup>  

Babylon Education Directorate

### Article information

#### Article history:

Received 14/5/2024

Accepted 12/6/2024

Available online 15, July, 2024

#### Keywords:

academic adaptation, physical education, psychological stress, study and organization



### Abstract

The aim of the research was to: find out academic adaptation, psychological stress, and the relationship between the two variables among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences – College of Basic Education – University of Diyala for the academic year 2023–2024. The researcher used the descriptive approach in the method of correlational relationships to suit the nature of the research, and the research community was identified as students from the Department of Physical Education and Sports Sciences. Sports – University of Diyala. They represent the population and the research sample (90) students were randomly selected by the researcher. The academic adjustment scale and the psychological stress scale were used in the research and treated statistically using the SPSS package. The researcher concluded that the students have pressures, and the greater the academic adjustment, the less psychological pressure, and there is a correlation between the variables on Despite the varying levels of students, the researcher recommended the need to pay attention to the psychological aspect of university students by professors and coaches while participating in sports.



# مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



## التكيف الأكاديمي وعلاقته بالضغط النفسي لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

حيدر عباس عبد الأمير<sup>1</sup>

مديرية تربية بابل

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/5/14

القبول: 2024/6/12

التوفر على الانترنت: 15 يوليو, 2024

الكلمات المفتاحية:

التكيف الأكاديمي، التربية البدنية، الضغط النفسي، ادراة وتنظيم

الملخص

هدف البحث الى : معرفة التكيف الاكاديمي والضغط النفسي والعلاقة بين المتغيرين لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى للعام الدراسي 2023-2024 واستعمل الباحث المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لملائمتها لطبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى وهم يمثلون مجتمع وعينة البحث (90) طالب اختارهم الباحث عشوائيا واستعمل في البحث مقياس التكيف الاكاديمي ومقياس الضغط النفسي والمعالجة احصائيا عن طريق الحقيبة spss واستنتج الباحث إن الطلاب لديهم ضغوط وكلما زاد التكيف الاكاديمي كلما قل الضغط النفسي ويوجد ارتباط بين المتغيرات على الرغم من تفاوت مستويات الطلاب وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالناحية النفسية لدى طلاب الجامعة من قبل الأساتذة والمدرسين اثناء المشاركة في الرياضات

## 1.التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد علم النفس الرياضي احد العلوم الهامة لدراسة المشكلات النفسية التي يتعرض لها الرياضيين بشكل عام والطلاب الممارسين للرياضة بشكل خاص نظرا لما تلعبه الناحية النفسية من دور مهم في التأثير على النتائج والوصول الى مستويات جيدة ، وقد شهدت الفترات الأخيرة اهتماما كبيرا بالطلاب والاهتمام بقدراتهم الرياضية والنفسية وادائهم الدراسي حيث ادركت المجتمعات حاجتها لهم في جميع الفروع العلمية والتكنولوجية ، لذى يتوجب اكتشاف قدراتهم وسماتهم عبر تقديم الرعاية الملائمة لهم بصورة صحيحة ومدروسة تستند على أسس علمية ودراسات تربوية ونفسية . (Masoud & Shabib, 2024)

وتعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الفرد ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح يتوجب عليه بذل جهد وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية بالإضافة الى مواجهة ضغوط الحياة الأخرى ، ولا يمكن تفوق الطالب دراسيا ورياضيا دون بذل الجهد والمثابرة على تخطي العقبات ومرونة في التعامل وكل ذلك يتطلب قدرا من التكيف والمرونة النفسية لدى الطلاب ، كما تشكل احداث الحياة اليومية المتلاحقة التي يتعرض لها الطلاب سواء على المستوى الشخصي او الاسري نتيجة العلاقات الاجتماعية تحديا كبيرا يتمثل في مدى قدرة الطالب على مواجهتها بأساليب فعالة تحافظ على توازنه وصحته النفسية. (mashkor & Mohammed, 2017)

ويعد التكيف الأكاديمي واحد من اهم المظاهر العامة للتكيف، كما يعتبر من المتعلقات بصحة الطالب النفسية وان تكيفه مع جو الجامعة وشعوره بالارتياح يمكن ان يؤثر بالأداء الدراسي ويحدد المديات في تقبل جميع النشاطات التي تعمل الجامعة على نموها، ومما لا شك فيه فان الطالب الجامعي يواجه العديد من الضغوط في مراحل الدراسة وقد تؤدي الى انحرافهم عن سلوكياتهم بسبب ما يعاناه الطالب من صراعات واحباط داخلي وخارجي. وتعد الضغوط النفسية احدى اهم الموضوعات المهمة التي درست من قبل الباحثين في مجال علم النفس وتمثلت في تحديد مصادر تلك الضغوط والعمل على وضع الأساليب للتعامل معها وتؤثر الضغوط على الصحة النفسية للطلاب حيث تؤدي الى مشكلات نفسية التي لها اثار سلبية على الطالب الجامعي ومن هنا تظهر أهمية البحث بدراسة الواقع الأكاديمي وتأثيره على الضغوط النفسية لدى الطلاب. (Mashkoor & Othman, 2023)

### 1 - 2 مشكلة البحث

يعد الطالب الجامعي المحور الأساسي في أي نشاط رياضي في الجامعة لذا يجب العمل على اعداده بشكل جيد من جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية للوصول الى تعلم افضل للمهارات التي يجب ان يمتاز بها الطالب الجامعي وأيضا إمكانية امتلاكه الصلابة النفسية لذا تعد العلوم النفسية من المهام ذات الارتباط الكبير بأعداد الطلاب ليحقق افضل مستوى بالتعلم ويحاول من تقليل الاخطاء وكون الباحث طالب دكتوراه في كلية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وأيضا تدريسي وقريب من الطلاب لاحظ إن هناك العديد من المواقف التي يمر بها الطلبة في كلية التربية الأساسية ولا يتمكنوا من التكيف مع الوضع الجامعي الجديد والبيئة الجديدة كونها تمثل تحديا صعبا لمعظم الطلبة وقد يتعرض الطالب إلى أزمات نفسية تعيق التكيف مع تلك البيئة وخاصة التكيف الاكاديمي

ارتأى الباحث دراسة التكيف الأكاديمي والضغوط النفسية وتسلط الضوء عليها بسبب قلة اهتمام الباحثين في دراسة المشكلة في المجال الأكاديمي لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ما دفع الباحث بدراسة المشكلة لإيجاد الحلول المناسبة.

### 1 - 3 أهداف البحث

- 1- التعرف على مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية من وجهة نظرهم.
- 2- التعرف على مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية من وجهة نظرهم.
- 3- التعرف على طبيعة العلاقة بين التكيف الأكاديمي لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وبين الضغوط النفسية التي يعانون منها.

### 1 - 4 فرض البحث

هناك علاقة ارتباط معنوية بين التكيف الأكاديمي والضغوط النفسية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

### 1 - 5 مجالات البحث

- 1 - 5 - 1 المجال البشري: طلاب التربية الأساسية / قسم التربية البدنية / ديالى
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني: من تاريخ 10 / 11 / 2023 - 2 / 4 / 2024
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

### 1 - 6 مصطلحات البحث

- 1 - التكيف الأكاديمي: هو الاستجابة والمؤشرات التي تشير الى قدرة الفرد على التوافق مع الجانب الدراسي الأكاديمي نتيجة التفاعل مع المجتمع الدراسي (Rateb, 2006)
- 2 - الضغوط النفسية: شعور الفرد الرياضي وإدراكه بعدم التوازن بين متطلبات العمل وقدرته على انجاز ما مطلوب منه (Nasser, 2005)

### 2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 2 - 1 منهج البحث

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة المشكلة.

#### 2 - 2 مجتمع وعينة البحث

يمثل طلاب كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الأولى جامعة ديالى للعام 2023 / 2024 المجتمع الأساسي للدراسة وعددهم (100) طالب. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع الأصل بواقع (90) طالبا العينة الرئيسية و(10) طلاب للتجربة الاستطلاعية:

#### 2 - 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة

-المصادر العربية والأجنبية، استمارة جمع المعلومات والبيانات، استبانة التكيف الأكاديمي، استبانة الضغوط النفسية، حاسبة إلكترونية شخصية عدد (1) نوع casio , حاسبة لا بتوب عدد (1) نوع lenovo

#### 2 - 4 إجراءات البحث الميدانية

#### 2-4-1 المقاييس المستخدمة بالبحث: -

- مقياس التكيف الأكاديمي اعتمد الباحث لقياس مستوى التكيف الأكاديمي لدى الطلاب على مقياس (وليد خالد) والذي يتألف فقراته من (52) (Khaled, 2008)
- مقياس الضغوط النفسية تم الاعتماد على مقياس الذي أعده (مؤيد عبد الرزاق) وتكون من (51) تساؤل والواردين في الملحقين ( 1 ، 2 ) (Abdel-Razzaq, 2006)

وقد تم عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي ومجال القياس والتقويم للتأكد من صلاحيتهما للتطبيق على عينة البحث المستهدفة، والملحق (3) يظهر أسماء الخبراء الذين تمت الاستعانة بهم.

#### 2-4-2 التجربة الاستطلاعية: -

تمت التجربة بتاريخ 2023/3/8 على (10) طالب من طلاب المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى وتم خلالها دراسة مدى تفهم العينة للمقاييس ووضوح الاسئلة فضلا عن التعرف على التحديات التي من الممكن تواجه الباحث في عملية التطبيق ، واستغرقت الإجابة من قبل الطلاب على مقياس التكيف الاكاديمي(20) دقيقة وأيضا بمعدل (22) دقيقة للإجابة على مقياس الضغوط النفسية .

#### 2-4-3 اسلوب التصحيح للمقاييس المستخدمة بالبحث: -

مقياس التكيف الأكاديمي ان عدد المقياس الاول (52) والاجابات وفق ثلاثة بدائل وهي (غالبا، احيانا، نادرا) وتعطى أوزان للدرجات (1,2,3) على التوالي للقرات الايجابية والعكس للقرات السلبية اما بالنسبة لمقياس الضغوط النفسية فيتكون من (51) فقرة ويجب عنها وفق خمسة بدائل وتعطى درجات (1,2,3,4,5) على التوالي وتكون هذه الإجابة للقرات الايجابية والعكس للقرات السلبية.

#### 2-4-4 حساب الدرجة الكلية للمقياسين: -

بما ان مقياس التكيف الاكاديمي يتكون من (52) فقرة فإن اعلى درجة للطلاب تكون (156) واقل درجة هي (52) اما مقياس الضغوط النفسية فيتكون من (51) فقرة لذا فإن أعلى درجة هي (255) وأقل درجة هي (51).

#### 2-4-5 الخصائص السايكومترية للمقياسين

#### 2-5-4-1 الصدق: -

#### 1 صدق المحتوى

يقصد بصدق المحتوى الدرجة التي يقيس بها الاختبار ما صمم من أجل قياسه في المجتمع، وأن عملية الحكم على صدق المحتوى يعد صدقاً منطقياً، على العكس من الحكم الفردي الذي يكون جهداً ذاتياً ويتم هذا الصدق عن طريق أخذ آراء الخبراء والمختصين حول مدى صلاحية المجالات والقرات للمقياسين للغرض المعدة من اجله وهذا ما قام به الباحث، ويعد الاختبار صادقا "بالقدر الذي تعبر فيه درجة المفحوص عن السمة أو المفهوم فيه تضيف معرفتنا شيئا جديدا". (Al-Najjar, 2010)

#### 2-5-4-2 الثبات: -

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج الثبات وبلغت الدرجة لمقياس التكيف الاجتماعي (0,82) ومقياس الضغوط النفسية بلغت (0,87) وهذا مؤشر عالي على ثبات المقاييس.

#### 2-6 التجربة الرئيسية: -

تم تطبيق التجربة الرئيسية في كلية التربية الاساسية جامعة ديالى في يوم الاربعاء 22 / 3 / 2023 حيث تم توزيع الاستبانة الخاصة للمقاييس على عينة البحث البالغة (90) طالبا حيث بدا الباحث والكادر المساعد بتوزيع مقياس التكيف الأكاديمي وبعد الإجابة على المقياس تم جمع الاستبانات ومن ثم توزيع استبانة مقياس الضغوط النفسية على عينة البحث وقد وفر الباحث الظروف اللازمة للحصول على إجابات الطلاب.

#### 2-7 الوسائل الإحصائية: -

استعملت الحقيبة الإحصائية spss في معالجة البحث

## 3 - عرض النتائج ومناقشتها

## جدول (1)

## يبين درجة التكيف الأكاديمي لدى الطلاب

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)		درجة الحرية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
معنوي	2.00	189.63	89	8.97	179.47	90

من جدول (1) يتبين أن الفرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق وهذا يدل على أن مستوى التكيف الأكاديمي الرقمي هو فوق الوسط. ويفسر ذلك أن الطلاب يمتلكون مستوى تكيف أكاديمي إذ يعود السبب إلى أن أغلب الطلاب الجامعيين لديهم قدرات للتكيف الأكاديمي من خلال البيئة الجامعية ويوضح ذلك إلى أن المجتمع المدروس يختلف عن باقي المؤسسات التعليمية ويتطلب من الطالب الجامعي أن يمتلك القدرات التي تساعد على التكيف مع طبيعة المجتمع وتعد الخبرة التربوية ويكتسبها الطالب من عدة مصادر مختلفة لها أثر كبير في عملية التكيف كما يعد التفوق الدراسي من الوسائل الرئيسية التي لها صلة في تحقيق التكيف الأكاديمي كما يرى (Rateb, 2006) على أن مفهوم التكيف العام يشير إلى تفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها من خلال تعديل سلوكه بما يتوافق والبيئة المحيطة به للوصول إلى التوازن في مراحل حياته المختلفة مما يكون علاقات جيدة مع الآخرين

## جدول (2)

## يبين درجة الضغوط لدى العينة

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)		درجة الحرية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
معنوي	2.00	66.65	89	9.96	70.01	90

من جدول (2) يتبين أن الفرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق وهذا يدل على أن مستوى الضغوط النفسية هو أقل من الوسط. ويفسر ذلك أن الطلاب يمتلكون مستوى جيد للسيطرة على الضغوط النفسية ويوضح ذلك إلى أن الدراسة الجامعية تتطلب قدر كبير من الاستقلالية والاعتماد على النفس داخل المجتمع الجامعي من دراسة في الأنشطة المختلفة داخل وخارج الكلية ويشير تايلور إلى أن الانتقال من الدراسة الإعدادية إلى الكلية يشكل تحولا وتوتر وضغوط وذلك بسبب تعقد البيئة الاجتماعية للطلاب والمتغيرات القابلة للحدث والتفاعل الاجتماعي لإشباع الحاجات . ويؤكد (Allawi, 1998) أن بعض الطلاب قد يعانون المزيد من الضغوط الواقعة عليهم سواء في عملية التدريب أو الدراسة أو في الأعمال الأخرى ولا يستطيعون مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها وتتأثر مستوياتهم بدرجة كبيرة ويشعرون بعدم قدرتهم على الاستمرار في ممارسة النشاطات.

## جدول رقم (3)

## يبين العلاقة بين التكيف الأكاديمي والضغط النفسية

المعالم الإحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة
التكيف الأكاديمي	179.47	8.97	0.292	0.21	معنوي
الضغط النفسية	70.01	9.96			

من الجدول (3) يتضح وجود ارتباط دال احصائيا بين الدرجة الكلية لمقياس التكيف الأكاديمي والدرجة الكلية للمقياس الضغوط النفسية لدى عينة البحث لان الضغوط النفسية تلعب دورا كبيرا وأساسيا في سلوك الإنسان اتجاه الآخرين من خلال التحكم في القدرة على ضبط النفس والتفاعل مع البيئة على أساس تكامل الوظائف النفسية الكاملة والتي تؤدي إلى مواجهة الأزمات التي تواجه الفرد كون إن الاندماج في البيئة الجديدة يعد تكيفا اجتماعيا جديدا للطلاب وان التكيف الأكاديمي للفرد يساعده كذلك في التغلب على الضغوط النفسية الناتجة من القلق الاجتماعي والدراسي والتي قد تنتج من عدم اقتناع البعض من الطلبة في التخصص الجديد والذي قد يكون غير راغب فيه وقد تسبب هذه الضغوط النفسية أيضا في الانقطاع عن الدراسة من جراء عدم تفهمهم أو توافقهم اجتماعيا ودراسيا مع هذا الواقع وهذا ما أكده هرمز ويوسف " فان بعض الطلبة لا يكونون معدين إعدادا طيبا للانخراط في الجامعة وبذلك فقد يتعرض الطالب لمشكلات وصعوبات أكاديمية أو دراسية وقد يتركون الدراسة أو ينقطعون عنها لفترات . بسبب عدم توافقهم وتكيفهم معها. كل ما سبق يفرض على الطالب الجامعي خلال السنة الأولى متطلبات جديدة ولكي يواجهها ويجتازها بنجاح عليه أن يؤدي العديد من الاستجابات التكيفية المناسبة للأجواء الجامعية الجديدة (Al-Mahamid, 2004) (Zghayer & Khazaal, 2019)

والضغوط النفسية من المؤثرات الأساسية التي تعكس التكيف الدراسي الجيد للطلاب في السنة الأولى من الحياة الجامعية وهي أيضا تتعكس على تحصيله الدراسي ومواده الدراسية الجديدة والتي قد تكون صعبة بحكم التخصص لان التجربة الجامعية متعددة ومتنوعة من حيث المتطلبات. (Newsham-West et al., 2009) لذا ان زيادة درجة التكيف الأكاديمي هي تحصيل ما يتمتع به طلاب الكلية من ثقافات والشعور بالعمل الجماعي وتكوين علاقات مبنية على الاحترام يؤدي الى توازن في درجة الضغوط النفسية والعكس صحيح لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ويعزو الباحث ذلك الى ان الطالب في الجامعة يعاني من توترات شديدة لشعوره بأهمية الاستقلال عن أسرته وتشكيل شخصيته المنفردة كما يشعر بالانزعاج عند مواجهته لعوائق تحول دون تحقيق أهدافه العلمية والرياضية مما ينعكس عليه بعض المشاعر السلبية التي تقلل من الطموح ومدى الرضا العام عن دراسة (Allawi, 1998)

ان التكيف الأكاديمي للطلاب الجامعي يعد من اهم المظاهر الصحية للطلاب والذي يساعد على شعوره بالرضا والارتياح مما ينعكس على نتائج جيدة في الدراسة كما في الطلاب المتكفين يحصلون على نجاحات جديدة ويساهمون

في الأنشطة الطلابية لديهم الفرصة في نجاح علمي أكثر من الذين يعانون من صعوبة التكيف الأكاديمي. ( Saeed, 2011 )  
وهذا ما أكده (Allawi, 1999) ان هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي تواجه اللاعب او الممارس للأنشطة الرياضية مثل بداية التدريبات والمنافسة، تكرار خبرات الفشل، الضغوط المرتبطة بعدم التوفيق بين متطلبات التدريب والدراسة.

#### 4 - الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4 - 1 الاستنتاجات:

- 1- يمتلك طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة مستوى (متوسط) من التكيف الأكاديمي من وجهة نظرهم الشخصية
- 2- يتمتع طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بمستوى (منخفض) من الضغوط النفسية من وجهة نظرهم الشخصية
- 3- إن هناك علاقة ارتباط بين التكيف الأكاديمي والضغوط النفسية.
- 4- التكيف الأكاديمي يتأثر بمقدار الضغوط النفسية للطلاب وقدرته على الاندماج مع البيئة والتوافق معها

##### 5 - 2 التوصيات:

- 1- ضرورة الاهتمام بالناحية النفسية لدى طلاب الجامعة من قبل الأساتذة والمدرسين اثناء المشاركة.
- 2- مراعاة ظروف الطلاب المشاركين في فرق الكلية او منتخب الجامعات بحيث لا تتعارض مع الدراسة والامتحانات.
- 3- اجراء المزيد من الدراسات التي تتناول التكيف الأكاديمي في الجامعات والكليات الاخرى.
- 3- اجراء اختبارات نفسية واعداد برامج تدريبية خاصة تعمل على وقاية طلاب الكلية من الضغوط النفسية.

#### الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب التربية الأساسية / قسم التربية البدنية / ديالى

#### تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

حيدر عباس عبد الامير <https://orcid.org/0009-0002-7290-6744>



## References

- Abdel-Razzaq, M. (2006). *The effect of psychological pressure and physical effort on some hormonal responses according to the prevailing personality traits of basketball players* [PhD dissertation]. University of Mosul.
- Allawi, M. H. (1998). *Psychology of sports and physical exercise* (p. 36). Al-Madani Press.
- Allawi, M. H. (1999). *The Psychology of Player Burnout* (p. 68). Al-Kitab Publishing Center.
- Al-Mahamid, S. (2004). Attitudes of Mutah University students towards academic advising. *Journal of Educational Sciences, College of Education, University of Bahrain*, 6(4), 102.
- Al-Najjar, N. J. S. (2010). Measurement and evaluation, an applied perspective with SPSS applications. *Dar Al-Hamid for Publishing and Distribution*, 64.
- Khaled, R. W. (2008). Building an academic adjustment scale for fourth-year students, College of Physical Education. *Journal of Basic Education Research*, 7(8), 188.
- Mashkoor, N. H., & Othman, I. A. (2023). Perceived Self-Efficacy and Its Relationship to Dexterous Thinking Among Third-Stage Female Students in the College of Physical Education and Sports Sciences – University of Basra. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 69–83. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.376>
- maskor, N. hamed, & Mohammed, L. H. (2017). Study the level of social interaction and its relationship to aggressive behavior on the field for some youth teams. *The Scientific Journal of Sports Science and Arts*, 16(016), 59–67. [https://scholar.google.com/scholar?hl=ar&as\\_sdt=0,5&cluster=13309804359501948191](https://scholar.google.com/scholar?hl=ar&as_sdt=0,5&cluster=13309804359501948191)
- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2).
- Nasser, A. (2005). *School adaptation among latecomers and outstanding students and its relationship to academic achievement* [Master's thesis]. University of Damascus.
- Newsham-West, R., Button, C., Milburn, P. D., Mündermann, A., Sole, G., Schneiders, A. G., & Sullivan, S. J. (2009). Training habits and injuries of masters' level football players: a preliminary report. *Physical Therapy in Sport*, 10(2), 63–66.
- Rateb, O. K. (2006). *Psychological Care for Athletes* (p. 30). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Saeed, A. (2011). *The Psychology of Football* (p. 129). Library of the Arab Complex for Publishing and Distribution.
- Zghayer, L. Y., & Khazaal, M. A. (2019). Academic adaptation and its relationship to the creative self-efficacy of university students. *Nasaq*, 24.

## ملحق (1) مقياس التكيف الأكاديمي

ت	الفقرات	غالباً	أحياناً	نادراً
1	انسجم دائما مع زملائي في الدروس العملية			
2	اشعر بان زملائي يشجعونني على القيادة			
3	اتقبل مزاح زملائي معي اثناء المحاضرة			
4	لا اتشاجر مع زملائي في الكلية			
5	لا أحب ان اجرح شعور زملائي لاي سبب كان			
6	يحزن زملائي لمرضي ويساعدوني في تجاوزه			
7	اشعر بان زملائي يهتمون بأرائي			
8	احصل على لوازم التدريب ام المحاضرات من زملائي			
9	إذا تغيبت عن الكلية زملائي يسألون عني			
10	يساعدني زملائي في حل مشاكلي الخاصة			
11	اشكر زملائي حين يوجهوني لسلبية ما صدرت مني			
12	انا محبوب من قبل زملائي وتربطني بهم علاقة طيبة			
13	لا أتأثر بزلاء السوء ودعوتهم لي بترك المحاضرات			
14	استمتع مع زملائي خلال الوقت الذي افضيه في الدروس العلمية			
15	تفرحني متابعة العمادة لمشكلات الطلاب ومحاولة حلها			
16	توفر لي الكلية مجالاً للمطالعة من خلال المكتبة			
17	أرى ان جلوسنا في القاعات الداخلية مريح جدا			
18	اشعر ان الاساتذة يقدمون تعليم جيد للطلاب			
19	اتضايق من غيابي عن الكلية مهما كان السبب			
20	أحس ان عميد الكلية قاسي على الطلاب			
21	كليتي تنمي المعرفة لتطوير كعملم تربية رياضية			
22	أحس ان كليتي واقسامها تنمي روح المثابرة والابداع			
23	تساعدني الكلية على تطوير قابليتي للتكيف مع المحيط الجامعي			
24	احرص على تنظيف الساحات الرياضية مع زملائي			
25	يهمني ان أقدم يد المساعدة لإدارة الكلية واقسامها			
26	لا ارغب بالدوام في الكلية			
27	اعتقد ان كليتي لا تنمي المهارات الرياضية			
28	تنمي الكلية الثقة بالنفس من خلال مناهجها ودروسها			
29	لدي رغبة بتطوير قدراتي المهارية من خلال الكلية ومحاضراتها			
30	مشاركاتي في الكلية لها تأثير سلبي على حالتي المادية			
31	أشارك جامعتي بالتشجيع في البطولات الجامعية الرياضية			
32	أشارك في الانشطة الاجتماعية والترفيهية التي تقيمها الكلية			
33	اشعر بالمتعة عندما اشاهد البطولات التي تقيمها الجامعة			
34	اشعر بالمتعة عندما أشارك في النشاطات اللاصفية في الكلية			
35	يهمني ان ابذل قصارى جهدي لتنظيم السفرات في الكلية			
36	افرح كثيرا عند حصول فرق الجامعة على البطولات			
37	يسرنني ان اكلف باي عمل في سبيل إنجاز النشاطات الجامعية			
38	يهمني ان أشارك في الدورات التي تقيمها الكلية			
39	يهمني المشاركة بحفلات التعارف بين الطلبة			
40	يعجبني الأستاذ الذي يتفهم ظروف الطلبة			
41	اشعر بان الأساتذة يقدرون الطالب الجيد اثناء المحاضرة			
42	اشعر بان الأساتذة يحترمون الطالب المطيع والخلاق			

43	اعاني من عدم كفاءة بعض الأساتذة في إيصال المواد الدراسية
44	أرى ان بعض الأساتذة قليلي الخبرة في التدريس
45	يؤلمني تجاهل بعض الأساتذة لرأيي في المحاضرة
46	أقدر اساتذتي ولو صدر عنهم ما يضايقني
47	عندما يطلب مني الأستاذ انجاز واجب ما انفذه بسرعة
48	يفرحني مشاركة الأساتذة في حل مشاكلي
49	اشعر بان علاقتي بأساتذتي طيبة جدا
50	اشعر بعدالة اساتذتي في منحي الدرجة الامتحانية
51	لا اتردد في المناقشة مع الأستاذ في المحاضرة
52	أشارك كليتي اثناء النشاطات الجامعية

## ملحق (2) مقياس الضغوط النفسية

ت	الفقرات	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
1	أفكر في عواقب الرسوب بالامتحانات					
2	الاصابات الجسدية تعيق مسؤولياتي					
3	اتضايق من تعرضي للأمراض					
4	اشعر بالتعب عند المشاركة في الامتحانات					
5	عدم اهتمام عمادة الكلية لحالتي النفسية					
6	اعاني التعب الذهني قبل أداء الامتحانات					
7	اعاني من اضطرابات نفسية قبل الامتحانات					
8	الحظ له دور في تحقيق النجاح في الكلية					
9	أساتذة الكلية يهتمون للطلاب الجيدين فقط					
10	يلومني اصدقائي عند حصولي على درجات ضعيفة					
11	يربكني الحضور من قبل عمادة الكلية في الامتحانات					
12	اشعر بأنني غير معد نفسيا قبل المشاركة في الامتحانات					
13	اتعصب كثيرا في قاعة الدرس					
14	يضايقني تدخل الطلاب في عملي					
15	اشعر بعدم التشجيع اثناء الدوام في الكلية					
16	اصاب بالإحباط عند دخول القاعة الامتحانية					
17	الجا الى الغش للحصول على درجات عالية					
18	أجد صعوبة في تحمل المسؤولية					
19	اعاني من تعامل بعض الأساتذة معي					
20	اعاني من ضعف اهتمام الاصدقاء					
21	اشعر بتسارع ضربات قلبي في الامتحان					
22	اصاب بالتعب والانهك في اوقات المحاضرة					
23	أكون بعيد عن الطلاب في الدروس العملية					
24	أساتذة الكلية يساعدوني في تجاوز المشكلات النفسية					
25	اشعر بأنني استنزف طاقتي النفسية					
26	احزن كثيرا عندما اخطأ					
27	لم أتمكن من النوم ليلة الامتحانات النهائية					
28	أكون عدائيا كلما اقترب موعد الامتحان					
29	اشعر بأنني مجبر على الانتماء للكلية					
30	ترعجني نظرة المجتمع في المسؤولية التي امارسها					
31	اشعر بالخمول والنعاس فور دخولي الى المحاضرة					
32	تقلقتني قلة التجهيزات الدراسية في الكلية					
33	أجد صعوبة في التعامل مع الأساتذة					

				اتضايق من تعامل الطلاب معي	34
				ارى السخرية من بعض الطلاب اتجاهي	35
				أجد صعوبة في الشعور بالراحة	36
				اشعر بشرود الذهن قبل البداية	37
				انتقد نفسي كلما اتعرض للفشل	38
				القوانين الخاصة في الدراسة تشعرني وكاني خائف	39
				افقد تشجيع المادي والمعنوي من قبل الهيئة التدريسية	40
				يزعجني الكادر التدريسي في اتخاذ بعض القرارات	41
				تسوء حالتي النفسية جراء بعض الخطوات غير المنتظمة	42
				اشعر بنقص الدافع عند الذهاب الى الكلية	43
				ينتقدني الاخرون عندما أخطأ في مسؤولياتي	44
				اشعر بالخوف من الفشل في الامتحانات	45
				يصعب عليه استعادة نشاطي بعد الدوام	46
				أجد صعوبة في التفاعل مع الطلاب الاخرين	47
				تؤثر مشكلاتي العائلية سلبياً على ادائي	48
				اشعر بأنني غير مهتم في المحاضرات	49
				اشعر بالملل من طول فترة الدراسة	50
				ينخفض ادائي عند حضور المسؤولين في الجامعة	51

## ملحق (3) أسماء الخبراء والمختصين

مكان العمل	التخصص	الاسم	ت
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم نفس رياضي	ا.د عامر سعيد الخيكاني	1
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم نفس رياضي	ا.د ياسين علوان التميمي	2
جامعة ديالى كلية التربية الأساسية	قياس وتقويم	ا.د عبد الرحمن ناصر	3
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم نفس رياضي	ا.د حيدر عبد الرضا طراد	4
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقويم	ا.د رواء علاوي كاظم	5
جامعة بابل كلية الدراسات القرآنية	علم نفس رياضي	ا.د شيماء علي خميس	6
جامعة القاسم الخضراء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقويم	ا.د عايد كريم محمد	7
جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	ا.د كامل عبود حسين	8
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم نفس رياضي	ا.د هيثم حسين الجبوري	9
جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم نفس رياضي	ا.د رحيم حلو علي	10