



الباب الاول

١-١ وأهمية البحث.

١-٢ مشكله البحث.

١-٣ اهداف البحث .

١-٤ فرضيات البحث

١-٥ مجالات البحث .

الباب الاول

١-١ مقدمه وأهمية البحث.

عاش الإنسان منذ بدايه نشاه الكون عبر ملايين السنين باحثاً عن الاستقرار والأمان جاريماً وراء الراحة التي تعطيه الاتزان منذ تلك الأزمان وهو ينشد الطمأنينة له ولابنائته فهو يسعى لتحقيق عب الحياه عن كاهله ولما ازدادت الحياه تعقيداً وقوه وتوسعت وازدادت مطالبها وحاجاتها ازدادت الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب فلا يستطيع التوقف عن مجارة ذلك لأنه يتخلف عن اللحاق بها مما اضطره إلى مواكبة الشارع لتحقيق الرغبات و المطالب هذا التسارع في الحياه المعاصرة زاد من الضغط على النفس و تحميلها أكثر من طاقتها بغيه إلحاق بموكب التحضر بكل ما يحملها من قسوة ورخاء فالحضارة تحمل معها رياح التغيير والذي يحمل معا التبدل في السلوك وينتج عن بعض الانحرافات وهي بالتالي نتاج الحضارة تعد الضغوط محصلة النهائيه من تكيف أجسامنا وعقولنا التغير الذي يتطلب جهداً نفسياً وجسدياً وانفعاليا سواء بالنسبة الأحداث السلبية اوحتى الأحداث الإيجابية التي تتطلب تغيراً أو تكيفاً فاحساس الإنسان بالعجز عن قد يودي الى جرعه كبيرة من الضغوط (١)

وتعد الضغوط النفسية هي الظواهر الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات تتطلب منه توافقاً جديداً أوعاده توافق مع البيئة وهذا الظاهر شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والإحباط والعدوان فظلت عن أنها من طبيعة الوجود الإنساني وليس بضرورة أن تكون الضغوط ظاهره سلبيه وبالتالي لاتستطيع أو هروب منها أوان تكون بمنأى عنها لأن ذلك يعني

١ - ابوحرمة، محمد : الضغوط النفسية والأكاديمية الشائعه لدى طلاب الدراسات العليا، مجله البحث العلمي في التربية، مصر، ٢٠٠٤، (٤)، ٤٧٦-٤٣٥.

نقص فاعلية الفرد وقصور كفاءته ومن ثم الإخفاق في الحياة وتختلف طبيعه الضغوط باختلاف مصادرها فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية الاعتيادية أو يرتبط بمطالب وظروف العمل.

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى وهو بعد العامل المشترك في جميع انواع الضغوط الأخرى مثل الضغوط الاجتماعية وضغوط العمل والضغوط الاقتصادية والضغوط الأسرية والضغوط الدراسيه والضغوط العاطفية وتعد الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة هي ناتجة من تراكم المشكلات وازدياد حدتها مما تعيق تكيفه مع نفسه ومع المجتمع مما لها من تأثير خارجي وداخلي على حياته اليومية والتي ينتج عنها ضعف القدرة على أحداث استجابة المناسبة ومايصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية فسيولوجية تؤثر سلبا عليه.

أشارت الدراسات الحديثة في مجال علم النفس الرياضي الاهتمام البالغ بدراسه ظواهر الضغوط النفسية التي يتعرض لها طالبات ومدى تأثيرها على ادابهم فهناك الضغوط المرتبطة بالتدريب والاداء المهاري اثناء الامتحان والتي قد ينتج عنها الإجهاد والتي لا تستطيع الطالبات مقاومتها بالرغم من أنه تمتلك مقاومات نجاح البدنية والمهاريه ولكن لا تمتلك القدرة على مواجهة الضغوط النفسية التي تتعرضن.^(١)

وتكمن أهمية الدراسة في الكشف عن أهم الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وعلاقتها بالاداء المهاري لفعالية الريشة الطائرة والتعرف على اهم الضغوطات النفسية التي تواجه طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ،سواء ضغوط نفسية داخلية أو خارجيه،تأمل الباحثه أن تساعد نتائج هذه الدراسة على

^١ - الحتامله ، مازن رزق: مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضيه جامعه اليرموك،مجلة العلوم التربويه والنفسيه- البحرين،(٢٠٠٢)،٣،(٤)،١١٢-١٣٠.

الاهتمام بالضغوط النفسية من أجل تطوير أداء طالبات وتحقيق مستوى مطلوب في
الفعالية.^(١)

١-٢ مشكلة البحث.

تؤثر الضغوط في شخصية الإنسان وتؤثر على الأداء الرياضي من خلال ثلاث
جوانب هي جانب المعرفي ويتمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل مدى الإنتباه
والتركيز والذاكرة والقدرة العقلية وصعوبة التنبؤ و الاستجابة ببط والجانب الانفعالي حيث
يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي وينخفض الاحساس ويظهر الاكتئاب والجانب السلوكي
مثل التغيب عن العمل ونقص الميول وسلبيه الاتجاهات واضطرابات عادات النوم.

يتعرض طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في المحاضرات الدروس العملية
سواء كان ذلك قبل ام بعد المحاضرة إلى ضغوط نفسية عالية ومصدر هذه الضغوط قد
يكون داخلياً يرجع إلى الطالبات نفسهم نتيجة اسباب عائلية وقد يكون خارجياً يرتبط
بعنصر ذات صلة بالزميلات ومكان للعب وطبيعة الملعب وكل ذلك يؤثر سلباً على الأداء.

^١ - الدباغ، انمار ومحمد، الطائي: الضغوط النفسية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى لاعبات كرة الطائرة، المؤتمر الدوري الثامن عشر، تربيته
رياضيه، الصراف، ٢٠١٢.

١-٣ أهداف البحث.

١. التعرف على درجة الضغوط النفسية الداخلية والخارجية لدى طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد.
٢. التعرف على درجة الأداء المهاري لفعالیه الريشه الطائره لدى طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد.
٣. التعرف على العلاقة بين درجة الضغوط النفسية الداخلية والخارجية والأداء لفعالیه الريشه الطائره لدى طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد.

١-٤ فرضيات البحث

١. توجد فروق حقيقة في درجة الضغوط النفسية ولدى طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد.
٢. لا توجد علاقة ارتباط به بين الضغوط النفسية والاداء المهاري لفعالیه الريشه لدى طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد.

١-٥ مجالات البحث.

١. المجال البشري: طالبات مرحله رابعه والبالغ عددهم (٢٤) طالبه.
٢. المجال الزمني: العام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢).
٣. المجال المكاني: القاعه الداخليه-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات-
جامعة بغداد.

الباب الثاني

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ مفهوم الضغوط النفسية

٢-١-٢ ضغط النفسي على انه مثير

٣-١-٢ ضغط النفسي على انه استجابة

٤-١-٢ ضغط النفسي على انه التفاعل بين المثير والاستجابة

٥-١-٢ اشكال الضغط النفسي

٦-١-٢ مصادر الضغط النفسي

٧-١-٢ النظريات المفسره الضغوط النفسية

٨-١-٢ تأثير الضغط النفسي على المستوى الدراسي :

٩-١-٢ الريشه الطائره

٢-٢ الدراسات المشابهه

١-٢-٢ دراسه نور علاء عزيز (٢٠١٤)

٢-٢-٢ دراسه حيدر غضبان ابراهيم (٢٠٠٨)

٣-٢ اوجه التشابه والاختلاف مع الدراسات السابقه

٤-٢ اوجه الاستفادة من الدراسات السابقه.

الباب الثاني

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ مفهوم الضغوط النفسية.

هناك عدة مفاهيم للضغوطات النفسية منها ما عرفه من خلال المسببات وأثرها ومنهم من عرفها من خلال طريقه الاستجابة لهذه الضغوط وآخرون عرفوها من خلال تطور العلاقة بين المثير والاستجابة ومايتوسطها من عمليات داخلية (زهران، ٢٠٠٣) وتعد محاولة تعريف ضغط النفسي من محاولات التي تعترضها الكثير من الصعوبات لهذا لم يتفق العلماء على تعريف بغيه وتناول الباحثون مفهوم الضغوط النفسي من خلال عدة منظورات تتمثل بثلاثة منظورات منهم من رأى أنه مثير ومنهم من رأى استجابة وآخرون عرفوا من خلال تطور العلاقة بين المثير والاستجابة وهي كما يأتي.(١)

٢-١-٢: تعريف ضغط النفسي على انه مثير.

بأنه الجهد والتعب النفسي والجسدي الأحداث الحياة وينتج عنها تأثيرات سلبية تؤدي الى نقص في قدره الفرد على مواجهة التحديات وصعوبات التي تعترضها كما تتضمن شعور الفرد بالاحباط والغضب وتهديدا الاحساسه بالأمن الشخصي وشعوره بالتوتر فيما يتعلق بمواجهها.(٢)

١ - زهران، حامد: التوجيه والإرشاد النفسي، ط٢، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠٠٣.

٢ - محمد، الخوجات، عبد الفتاح: الضغوط النفسية وعلاقتها بأنماط الغزو السلبي التحصيلي لدى الطلبة الموهوبين في مدرسه النيويل، الدراسات العلمية المحكمة، الاردن، عمان، ٢٠٠٥.

٢-١-٣: تعريف ضغط النفسي على انه استجابة.

وفي هذا المنظور يعرف الضغط النفسي على انه رده فعل نفسيه وفسيوولوجيه لعملية التكيف مع الظروف الخارجية والداخلية مما يؤدي إلى اختلال الوظيفي التي تنتج عن استجابات جسميه غير صحيحة فيرى اتواتر والمشار لي في (الامام والخوجات، ٢٠٠٥) أن الضغط النفسي نموذج من الاستجابات غير المحدده التي يقوم بها الفرد اتجاه المثيرات التي تفقد توازنه.

كما يرى الحساوي (٢٠٠٦) أن الضغوط هي درجة استجابة الفرد الأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليوميه وهذه المتغيرات ربما تكون مولمه تحدث بعض الآثار الفسيولوجية مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعا لتكوين شخصيته وخصائصه النفسيه التي تميزه عن الآخرين وهي فروق فردية بين الأفراد.^(١)

وعند النظر إلى الضغط النفسي باعتباره استجابة داخلية يمكن اعتباره حالة من الاضطراب وفقدان التوازن الحيوي الداخلي الفرد من خلال اختلاف نظام التوازن الحيوي و الفسيولوجي الداخلي الجسم وهذا ما يعطي دور للنظام العصبي السمبثاوي (الجهاز العصبي اللاارادي) في اضهار حالة الضغط النفسي الفرد وضمن هذا المجال تظهر إسهامات كانون والتي أشارت إلى الضغط النفسي باعتباره حالة داخلية من خلال استخدام طريقة المواجهة والهرب والذي اقتصر على مراقبة وتفسير وإدراك التغيرات الفسيولوجية التي تطورت على الفردنتيجة تعرض لمواقف مثيره او مواقف يصعب مواجهتها وما يرافقها من مظاهر واختلالات جسديه.

١ - الحساوي، علي: الضغط النفسي، شبكة الينا معلومات on line ٢٠٠٦.

٢-١-٤: تعريف ضغط النفسي على انه التفاعل بين المثير والاستجابة.

يعرف كل من جليبيرت وموراوسكي الضغط النفسي باعتباره اي خبره يختبرها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة والتي يدرك من خلالها وجود فجوه بين مايتطلبه الموقف من قدرات توافقية من جهة ومايملكه من قدرات توافقية يمكن أن يتم استخدامها في ذلك الموقف من جهة أخرى.

٢-١-٥ اشكال الضغط النفسي:

للضغط النفسي أشكالاً متعددة تبعا لاختلاف المواقف الضاغطة وبالتالي الاستجابات الناتجة عن تلك المواقف او لنقل تبعا بشده الضغط النفسي أو الفروق الفردية في الاستجابة للضغط النفسي ولخص سيلاي (١٩٨٠) أشكال الضغط النفسي التي يمكن أن يتعرض لها الفرد خلال حياته الى اربعة اشكال وهي:

١. الضغط النفسي سي: والذي يضع على الفرد متطلبات بارده ويسمى كذلك الكرب.

٢. الضغط النفسي الجيد: ويسمى كذلك (Eutress) وله ايضا متطلبات لإعادة التكيف.

٣. الضغط النفسي الزائد: وهو ناتج عن تراكم الأحداث أو تراكم الضغط المسبب للضغط النفسي بحيث تتجاوز قدرات الفرد على التكيف معها.

٤. الضغط النفسي المنخفض: يحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي وعدم الشعور بالآثاره.^١

^١- selye,h, The stress concept to day.In kutash/(ED), handbook on stress and anxiety sanfransisco jossey-Bass, ١٩٨٠.

أما شيفر (١٩٩٢) فقد قسم الضغط النفسي إلى ثلاثة أشكال وهي:

١. **الضغط النفسي المتوقع:** وهو استجابة الضغط النفسي المتوقع فيحضر الذهن والجسم سلفاً للتغيير والتغيير مفاجى نحو الأفضل أو ربما الأسوء.

٢. **الضغط النفسي الحالي:** ينشأ ويتراكم هذا الضغط النفسي خلال تجربة الضغط إذ يستثار الجسد اثاره كاليقظه الشديدة في مناقشة المناظره.

٣. **الضغط النفسي المتبقي:** و هو الضغط النفسي الذي يتراكم اويبقى بعد انتهاء تجربة الضغط النفسي أو الموقف الضاغط وقد يبقى الجسم في حالة من اليقظه لبعض الوقت بعد انتهاء الموقف الضاغط وذلك من فرط الاثاره سواء كانت ساره أو غير ساره والتي لها نتائج على الفرد.^(١)

٢-١-٦ مصادر الضغط النفسي.

اشاره كومباس وريوند (٢٠٠٥) إلى أن مصادر الضغط النفسي للفرد قد تعددت فمنها مايتعلق بالوالدين نتيجة الصراعات والاختلاف حول الموقف والأحداث اليوميه ومنها ماينشأ نتيجة الصعوبات التي يواجهها الطالب في المدرسة التي تتعلق بالمعلمين والمناهج والغرف الصفية ونمط المدرسة من الواضح وجود العديد من الأحداث والمصادر التي تعتبر أسبابا ومصادر اساسيه للضغوط النفسية والتي قد يكون أهمها:

١. **مصادر داخلية للضغط:** نابعه من افتراضات الذات اي أنها غير واقعية ويظهر هذا الضغط نتيجة الأفكار غير العقلانية عن أنفسهم والآخرين والجمل الذاتية الانهزاميه(ياسين،٢٠٠١، رمضان،٢٠٠٤) وعلى جميع المستويات يمكن النظر إلى

^١ -schafer,w, strss management for well ness:new : Harcourt brae Jovanovich college publisher-Adjust ment and growth alife approach.bost to nally and bacon. ١٩٩٢

الضغط النفسي على كونه مفهومنا يتداخل مع ادراكات الفرد للمواقف المختلفة فإذا ما ادراك الفرد موقفا ما بأنه صعب ويتجاوز قدراته التوافقية.

٢. مصادر الخارجية للضغط: تسهم البيئة بما تشتملها من أحداث ومواقف في تعرض الأفراد للضغوط النفسية فإذا ما واجه الفرد المشكلات والصعوبات بشكل مستمر في ظل وجود ضعف في مهارات التوافقية فإنه يصبح عرضة لمواجهة مستويات مرتفعة من الضغط النفسي ومن أهم هذه الأحداث الحياة الصغيرة وغيرها من الأحداث.

٢-١-٧ النظريات المفسره للضغوط النفسية:

ويمكن الاشارة هنا إلى بعض نظريات علم النفس وتفسيرها للضغوط النفسية كما يشير الطويري (١٩٩٤) (١)

اولا: النظرية السلوكية:

تتعلق هذه النظرية في تفسيرها للضغوط من مفاهيمها العامة حول المثير والاستجابة ونواتج السلوك واستنادا الى المفاهيم يمكن الإشارة إلى أن الضغوط هي مثيرات يستجيب لها الفرد بطريقة غير مناسبة تولد لديه الانزعاج ويقوم بتكرار هذا الاستجابة رغم عدم مناسبتها في حالة تدعى بالعجز المتعلم.

١ - الطويري، عبد الرحمن: الضغط النفسي ومفهومه، وتشخيصه طرق علاجه ، مقاومته ، مطابع شركات الصفحات الذهبية المحدودة، ١٩٩٢.

ثانيا :النظريه الإدراكية المعرفيه:

تؤكد هذه النظرية أن الفرد يسلك وفق الصورة التي يدرك بها الأحداث وفيما يتعلق بالضغط فإنه يعتقد وربما لا يكون على صواب بأن ما لديه من مصادر وتكيفيه لا تكفي لمواجهتها فينجم عن ذلك الاحساس بالتوتر و الإحباط وتتدرج تحت هذه التفسيرات النظرية الفينومينولوجيه التي تؤكد لشيء نفسه أي أن الإنسان يتصرف تجاه الأحداث تبعا لما تتبدى له وليست كما هي فعلا.

ثالثا :النظريه التحليليه النفسية :

يمكن الإشارة هنا إلى أن وفق مفاهيم النظرية التحليلية كالكبت واللاشعور والعنوان أن الاحساس بالضغط هو نتيجة لكبت الدوافع لاتفصح عن نفسها بشكل صريح فتجد لها متنفس بالتحويل او الازاحه إلى موضوعات اخرى.

٢-١-٨ تأثير الضغط النفسي على المستوى الدراسي^(١) :

للضغوط النفسية آثارها على المستوى الدراسي التي ستكون بلا شك عائق للطالب

في دراسته ومستقبله :

١- القلق النفسي :

القلق هو : حالة نفسية و فسيولوجية تتركب من تضافر عناصر إدراكية وجسدية وسلوكية، لخلق شعور غير سار يرتبط عادة بعدم الارتياح أو التردد.

فعندما يصبح القلق مفرطاً فإنه يتجنب الدراسة ويتهرب منها ويراه الكابوس الأعظم في حياته، لأنه قلق ومرتبك من الواجبات ومن الامتحانات ومن النجاح أو الرسوب وحتى

١ - الضغوط النفسية | النفسي نسخة محفوظة ٢٦ أبريل ٢٠١٨ على موقع واي باك مشين. السعيد محفوظ، بالحسن يونس (٢٠١٢)، "مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية"، www.univ-tebessa.dz، اطّلع عليه بتاريخ ٢٠١٨/٢. يتصرف.

القلق من المستقبل، فيبدأ بالتساؤل هل ستفيده دراسته لبناء مستقبل جيد، أم كل هذا سيذهب هباء منثورا؟! وهل الجامعة تستحق كل هذا العناء؟! وهل ستفيدني الجامعة في تحقيق أحلامي الوظيفية؟

ومن شدة القلق والذعر يبدأ حتى بالتفكير ف ترك الجامعة والبقاء ف البيت من شدة م سببه له الضغط النفسي من قلق وتوتر نفسي، فيكون إنسانا بلا هدف أو طموح أو حتى رؤيا؛ فيصبح مغيب عن الواقع لا يدرك ماهية الجامعة في إعداد الانسان الناجح والمتقف بإذن الله ولا يعلم أهدافها أو نتائجها، كمثل الغمام الذي غطى عينه وعقله فلا يرى منها شيئاً ولا يعرف إلى اي اتجاه يذهب، فيبقى في حيرة من أمره حتى يجد ضالته ومفاتيح النجاة وطريق الإبحار إلى بر الأمان.

إن القلق لا يقف عند هذا الحد بل يتعداه وصولاً إلى الاضطرابات العقلية : كالإكتئاب أحادي القطب وثنائي القطب. وكل ما سبق قد مر به الكثير من طلاب الجامعة وبالتحديد من هم ف السنة الأولى أو السنة التحضيرية.

٢- الذعر والخوف :

يُعتبر الخوف حالة طبيعِيّة فسيولوجية ونفسية تشعر بها جميع الكائنات، والخوف عند الإنسان موجود في فطرته ومنذ ولادته، لكن نسبة الخوف تختلف من شخصٍ إلى آخر، تبعاً لاختلاف الظروف والبيئات والعمر ونوع الشيء الذي سبب الشعور بالخوف له.

فالخوف هو : الشعور الناجم عن الخطر أو التهديد المتصور سواء من أمر خيالي وتهيآت أو من أمر حقيقي واقعي.

ويكون الخوف من الفشل هو الحاجز الذي يحول بين الإنسان وبين تفجير طاقاته وبالتالي بينه وبين الوصول إلى أهدافه وطموحاته وأمانيه.

وأول خطوات الفشل الدراسي هو الخوف من الدراسة فكما كنت خائفاً من الدراسة كنت بعيداً عن النجاح فيها، وهذا ما يخلف الإرتباك والضعف والتفوق على الذات. فيجب أن يكون الشخص ذو إصرار وعزيمة وقوة ع تخطي مصاعب الدراسة ونيل أعلى الدرجات. فالناجحون لا ينجحون وهم جالسون لاهون ينتظرون النجاح ولا يعتقدون أنه فرصة حظ، وإنما يصنعونه بالعمل والجد والتفكير والحب واستغلال الفرص والاعتماد على ما ينجزونه بأيديهم.

ويجب تذكر أن الخوف شيء طبيعي للإنسان وبالذات في بداية دراسته الجامعية، ولكن عليه أن لا يضخم هذا الخوف ليصل إلى الذعر والإكتئاب والحزن والتفكير في ترك الدراسة، وأن تعرف أيضاً أن المخاوف تعالج بالواجهة وليس بالهروب منها.

٣- ضعف التركيز وقلة الإستيعاب :

فالتركيز هو : توجيه كل المجهود العقلي لموضوع واحد وحصره فيه.

وأهم عامل من عوامل ضعف التركيز هو وجود شيء يشغل بال الشخص ويؤرقه ويكدر صفو حياته.

فسوء التركيز أو ضعفه يعني : صرف الحواس المعنية بإدراك المعلومات ومعالجتها لشاغل آخر، أو تشتت تلك الحواس وعدم قدرتها على التجمع لإدراك المعلومات التي يريد استيعابها.

فهنا نرى العلاقة الوثيقة بين ضعف التركيز وقلة الاستيعاب، فالعلاقة بينهما طردية فكلما زاد التركيز كثر الاستيعاب وكلما قل التركيز قل معه الإستيعاب. فبدون قوة تركيز لا يستطيع الشخص استيعاب المواد الدراسية وفهمها واستذكارها.

فالإستيعاب هو : احتواء الطالب للمواد الدراسية وفهمها واستذكارها بأقصر وقت ممكن.

فيجب على الطالب أن يعتاد على التركيز حتى تحت الضغوط وهذه مهارة من المهارات التي يجب أن يكتسبها الطالب الجامعي وبالطبع لا يتحقق ذلك إلا بعد أن يكون التركيز عادةً له قبل أي شيء آخر، وأن يحاول قدر الإمكان التخلص من الضغوط فهي عائق للنجاح التعليمي والحياتي.

٤ - الإخفاق الدراسي :

الإخفاق يكون بحالتين إما الرسوب أو النجاح بدرجات منخفضة؛ وفالحالتين تعد كارثة وأمر سيئ جدا ليس فقط بالنسبة للطالب بل حتى بالنسبة للمجتمع.

بالطبع لا يخفى على كل ذي لب أن الراسب مخفق، ولكن أيضا الناجح بدرجات منخفضة مخفق : بمعنى حتى لو نجحت بدرجات منخفضة هذا يعني نجاحك بأقل فهم وإدراك للمواد الدراسية أي : أنك لم تستوعب المواد الدراسية بشكل كاف وستكون عرضة في أي وقت للنسيان أو خلطها بمعلومات أخرى.

فأنت غدا ستكون معلم أو طبيب أو محامي.. الخ كيف سيمكنك فهمك القليل من النجاح في عملك أو أداء وظيفتك بالشكل التام المرضي .

يرى الباحثون : أن تخصصك الجامعي في أي مجال من المجالات يستلزم إدراك لهذا التخصص بنسبة ٩٠% على الأقل.

فقد يعذر الطالب في إخفاقه في بعض المواد الدراسية في التعليم الأساسي إما لصعوبتها، أو عدم ممارستها في حياته اليومية لتساعده على فهمها وسهولة إدراكها، أو عدم حبها ، وهذا من حقه فالتعليم الأساسي تعليم شامل ليس شرطاً أن يتفوق الطالب في كل شيء، لأنه لن يتخصص في الجامعة ويمارس بقية حياته إلا المادة أو التخصص الذي يحبه، ولكن هذا ليس عذراً أبداً في إخفاقه في الدراسة الجامعية لأنه اختار التخصص الذي يجذبه ويحبه والذي يريد أن يكون رائداً فيه ، والذي سيعتمد المجتمع عليه غداً في مجاله وتخصصه، ففشله في إدراك تخصصه والمواد التي فيه يعني فشل المجتمع كاملاً.

وبالمثال يتضح المقال فعلى سبيل المثال؛ المعلم : كيف سيشرح غداً للطلبة المواد أو المعلومات التي هو بالأساس أخفق في فهمها واستيعابها، أو كيف سيعالج الطبيب مرضاه وقد نجح وهو على شفا حفرة السقوط، وهكذا يخفق الطالب على يد مدرس أخفق في دراسته بسبب الضغوط النفسية ويموت إنسان آخر على يد طبيب لذات السبب، لذلك ننصح بأن يتدارك الطالب الضغوط النفسية ويحاول علاجها بأسرع وقت ممكن.

٥- ترك الجامعة :

قل ما تجد طالب جامعي عانى من الضغوطات النفسية ولم يفكر بترك الجامعة، وهذه نقطة تحول للطالب ما إن قرر ترك الجامعة فقد ينتج عنها ضياع مستقبل الطالب إذا لم تكن لديه حرفة يعمل بها أو مال يبدأ به تجارة أو أي شيء قد يوفر له الأمان الاقتصادي بعد عون الله عز وجل ، لأن سوق العمل الآن ارتفعت فيه سقف المنافسة وقلت فيه توفر فرص العمل فأصبح الجامعي يجد مشقة ف إيجاد الوظيفة فكيف بمن سواه ممن لا يمتلكون شهادات جامعية.

فالشهادة الجامعية والخبرة الأكاديمية هي لا تتيح للطالب الفرص الوظيفية وحسب، بل تتعدا ذلك وصولاً إلى تأسيس حياته الحرفية بنفسه والابداع فيها دون أن ينتظر وظيفة من

عند أحد كل هذا فقط بما تعلمه في الجامعة. مثل : طالب هندسة الحاسوب يمكنه أن يبدأ حياته الحرفية بفتح محل لصيانة ومعالجة الحواسيب وإنشاء النظم وتصميمها.

ونريد أن ننوه أخيرا أنه لا يعني أن الشخص إن لم يكن جامعا أو متعلما فهو فاشل بالعكس من ذلك يوجد الكثير من الناجحين لم يدخلوا الجامعة أو نالوا شهادتها مثل بيل جيتس.

ولكن نركز على الدراسة الجامعية لدورها في بناء هوية الشخص العلمية والثقافية والإجتماعية ودورها في إبراز مواهب الطلاب ومهاراتهم وتتميتها وزيادة فرص التوظيف بعد الجامعة.

٢-١-٩ فعالية الريشه الطائره:

ليس ثمة تاريخ محدد لانطلاق رياضه الريشه الطائره إلا أنه من شبه المؤكد أنه موطنها الأصلي جنوب شرقي آسيا والهند تحديد وكانت تمارس في القصور وهذا ثابت من رسوم ولوحات القديمه تظهر فيها ادوات اللعب المكونه من المضرب وريشه وقد قنن المهندس الإنكليزي سيل باي قواعد اللعب في عام ١٨٧٧ وتطورت فيما بعد إلى ما هو عليه اليوم وقد شاعت بعد ذلك في انكلترا بفضل سيل باي إلى أن تبناها اللورد الإنكليزي بادمينتون والذي عرفت اللعبة باسمه فيما بعد أقيمت اول بطوله في انكلترا عام ١٩٠٢ وتالف الاتحاد الدولي لرياضة الريشه الطائره عام ١٩٢٦ وفي العام ذاته أقيمت اول بطوله دوليه في شيكاغو في أميركا فانتشرت بعد ذلك في جنوب شرقي آسيا وشمالى اوربا وأستراليا وأميركا.^(١)

١ - علي حسن ابو جاموس:مرجع سابق،ص٢٧٢-٢٧٣.

يعد الاتحاد الآسيوي المؤسس العام ١٩٥٩ من أهم الاتحادات المعنية بهذا اللعبة وابطالها في العالم في شرقي وجنوب شرقي القاره ولاسيما في الصين واندونيسيا وكوريا واليابان والهند. وتاسس أول اتحاد عربي وهو الاتحاد السوري في عام ١٩٨٥ ويعد هذا التاريخ انطلاقه اللعبة في الوطن العربي وتتالي بعده تشكيل الاتحادات العربية في كل من العراق ولبنان وفلسطين والبحرين والجزائر والمغرب ومصر وتشكل الاتحاد العربي عام ١٩٩٦ وانطلقت اول بطوله عربيه في العام ذاته بدمشق

اعتمدت مسابقه رسميه في أولمبياد برشلونه عام ١٩٩٢ وكانت الانطلاقة لرياضه الريشه الطائره اولمبيا وقد ازدادت شعبيتها وانتشارها كثيرا بعد ذلك. لعبه تلعب بمضرب خفيف وزنه ١٧٥ غراما لقذف كره عليها ريش فوق شبكة في مساحه معينه يشبه ملعب كره الريشه ملعب كره المضرب طوله ١٣.٤٠ متر وعرضه ٥.١٨ متر للفردى ٦.١٠ متر للزوجي يقسم الملعب إلى قسمين شبكه طولها لايقل عن ٦.١٠ متر وعرضها ٧٦٠ ملم ويبلغ ارتفاعها عن الأرض ١.٥٥ متر تشد وتثبت من طرفيها بقوائم توضع على الخطوط الجانبية للملعب الزوجي والملعب المقفل افضل لانه بعيد عن تيارات الهواء التي يمكن أن تؤثر على اللعب نظرا لخفه الريشه تلعب كره الريشه الطائره في شكل مباراه بين فردين أو فريقين عدد أفراد الفريق الواحد اثنان تتكون المباره من ٣ اشواط يتكون الشوط من ٢١ نقطه والفائز بالمباراة من يفوز بشوطين من الأشواط الثلاثة.

٢-٢ الدراسات المشابهة.

٢-١ دراسة نور علاء عزيز (٢٠١٤)^(١)

(تأثير تمارينات المقتربات الخططية في تطوير المستوى المهاري لبعض المهارات الأساسية بالريشه الطائره للاعبين)

اهداف البحث .

١. اعداد تمارينات المقتربات الخططية لتطوير المستوى المهاري لبعض المهارات الأساسية بالريشه الطائره للاعبين.

٢. التعرف على تأثير تمارينات المقتربات الخططية في تطوير المستوى المهاري لبعض المهارات الأساسية بالريشه الطائره للاعبين.

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات التصميم المجموعتين التجريبيه والضابطه، واختار الباحث عينه البحث بالطريقة العمدية من لاعبين المركز التدريبي في محافظة بابل للموسم ٢٠١٣-٢٠١٤ والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي (١٠) لاعبين لكل مجموعة يمثلون عينه البحث.

الاستنتاجات.

١. ان اسلوب التعليم المتبع من قبل المدرب وأسلوب التمارينات المقتربات الخططية قد حققا تأثير فعالاً في تطوير مستوى الأداء المهاري.

^١ - نور علاء عزيز: تأثير تمارينات المقتربات الخططية في تطوير المستوى المهاري لبعض المهارات الأساسية بالريشه الطائره للاعبين، رساله ماجستير، كلية التربيه البدنيه وعلوم الرياضه-جامعه كربلاء، ٢٠١٤.

٢. هناك تأثيرات التمرينات المقتربات الخططيه افضل المجموعة التجريبية في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبين الريشه الطائر للناشئين.

٢-٢دراسه حيدر غضبان ابراهيم (٢٠٠٨)(١)

(بناء مقياس الضغوط النفسية لحكام كره القدم في العراق)

اهداف البحث.

١. بناء مقياس الضغوط النفسية لحكام كره القدم في العراق

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وقد كان مجتمع البحث هم حكام المعتمدين من قبل الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وعددهم (٣٥٠) حكما وقد اختار الباحث عينه بحثه لغرض إجراء الدراسة عليهم اذا بلغ عددهم (١٣٥) كانت نسبتهم ٣٩٪ من مجتمع البحث الكلي.

استنتاجات

١. تم التوصل إلى بناء مقياس الضغوط النفسية لدى حكام كره القدم في العراق.

٢-٣ اوجه التشابه والاختلاف مع الدراسات السابقة.

اوجه التشابه:

١. تشابه الدراسة الحالية مع دراسة حيدر ابراهيم غضبان من حيث استخدام الأهداف

^١ - حيدر غضبان ابراهيم: بناء مقياس الضغوط النفسية لحكام كره القدم في العراق، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية-جامعه ديالى، ٢٠٠٨.

٢. تتشابه الدراسة الحالية مع دراسة حيدر ابراهيم غضبان من حيث المتغير المستقل الضغوط النفسية.

٣. تتفق الدراسة الحالية مع دراسة حيدر ابراهيم غضبان من حيث استخدم المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي.

٤. تتشابه الدراسة الحالية مع دراسة حيدر ابراهيم غضبان من حيث اللعبة المختاره الريشه الطائر.

اوجه الاختلاف.

١. تختلف الدراسة الحالية عن دراسة نور علاء عزيز من حيث الأهداف والمنهج.

٢. تختلف الدراسة الحالية عن دراسة حيدر ابراهيم غضبان من حيث اللعبة.

٣. تختلف الدراسة الحالية عن الدراستين السابقتين في المتغيرات التابعه في البحث.

٢-٤ اوجه الاستفادة من الدراسات السابقة.

١. الاطلاع والمعرفة على موضوع الضغوط النفسية.

٢. الاطلاع على الباب النظري.

٣. التعرف على المنهجية المتبعة والاستفادة منها في المنهجية بالبحث.

٤. معرفه المصادر والمراجع العلمية المستعمله.

الباب الثالث

- ٣-١ منهج البحث.
- ٣-٢ مجتمع البحث وعينته.
- ٣-٣ الاجهزه والأدوات المستخدمة بالبحث.
- ٣-٤ اجراءات البحث الميدانية.
- ٣-٤-١ مقياس الضغوط النفسية.
- ٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية.
- ٣-٤-٣ التجربة الرئيسية .
- ٣-٤-٤ الوسائل الإحصائية.

الباب الثالث.

٣-١ منهج البحث.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي و العلاقات الارتباطية والذي يعرف بأنه " احد اشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهره او مشكله وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة " (١)

٣-٢ مجتمع البحث وعينته.

تم تحديد مجتمع البحث هن طالبات المرحلة الرابعه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) و المجتمع الذي تؤخذ منه (العينة) كونها ذلك "الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره على وفق قواعد واصول علميه بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا" ^٢ وقد تكون مجتمع هذه الدراسة (٢٤) طالبة و كما مبين في الجدول (١)

جدول (١)

يبين مجتمع البحث وعينة الدراسة

| مجتمع البحث | العدد | عدد افراد التجربة الاستطلاعية | النسبة المئوية |
|------------------------|-------|-------------------------------|----------------|
| طالبات المرحلة الرابعه | ٢٤ | ٣ | %٢٤ |

١- Reda. Kadham K ; Find in education and science curricula psychology , (Baghdad, Al Nuaimi, ٢٠١١,p ٢٧٨.

٢٣ - Al-Sammak . Z Mohamed ; Principles of scientific research,p١, Mosul University, Directorate of Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, ١٩٨٦,p٤٦

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات المرحلة الرابعه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) والبالغ عددهم (٢٤) طالبة والتي يمثلن مجتمع البحث وقد راعت الباحثة الاختيار والتقييم وتحديد افرادها على وفق الاسس العلمية لتلائم مشكله البحث بشكل يلائم اعداد المقياس وتعديله لتنسجم مع منهجيه البحث العلمي بالطرائق العلمية المتبعة في تناول الدراسات التي تعتمد ادوات القياس من نوع الورقة والقلم .

٣-٣ الادوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث :

لقد اعتمدت الباحثة على :

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
- شبكه المعلومات العالمية (الانترنت).
- الزيارة الميدانية لجمع المعلومات .
- استمارة استبانة .
- الاختبارات و القياس
- استمارة لتفريغ بيانات نتائج الاستبانة .
- حاسبة إلكترونية نوع(sonny) عدد (١)
- برنامج (Excel) لتفريغ البيانات وتخزينها .
- برنامج (spss) اصدار (٢٢) لمعالجه البيانات الإحصائية .
- ملعب ريشة طائرة .

• مضارب عدد ٢٤ .

• كرات ريشة عدد ٢ يتويات .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية.

٣-٤-١ مقياس الضغوط النفسية.

اعتمدت الباحثه مقياس الضغوط النفسية المعده من قبل داود (١٩٩٥) لقياس مستوى

الضغوط النفسية ويتكون المقياس من (٦١) فقرة موزعه على ثمانية مجالات :

مجال الكلية , مجال النفسي , العلاقات مع الوالدين و الاخوة , العلاقة مع الزملاء ,
العلاقة مع المدرسات , الأمور المالية و الاقتصادية , العلاقات مع الجنس الاخر و
الانفعالات و المشاعر و المخاوف , و التخطيط للمستقبل . وقد أدرج امام كل فقرة من
الفقرات مقياساً متدرجاً من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي : (١
= لا أعاني من هذه المشكلة . ٢= أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة . ٣= اعاني
من هذه المشكلة بدرجة شديدة) . وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٦١ - ١٨٣)
حيث يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الاعلى (١٨٣) على أنه يعاني بدرجة عالية من
الضغط النفسي , و اقترابه من الحد الادنى (٦١) انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه
. ملحق رقم (١) .

ويتضمن الضغوط النفسية الداخلية (٢١) فقره والضغوط النفسية الخارجية (٢١) فقره وان بدائل الإستجابيه على فقرات مقياس هي (كبيرة جداً، كبيره، متوسطه، قليله، قليله جداً) وحددت الأوزان (٥-١) الفقرات الداخلية و(٥-١) الفقرات الخارجية.

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية.

من اجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراتها الطالبه والتعرف على الوقت المتعارف الإجابة وكذلك على ظروف تطبيق المقياس على عينه استطلاعية مولفه من (٣) طالبه من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات اختبروا عشوائياً وقد اتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياس ومفرداته واضحة وتم أداء تجربته في ٢٢/١/٢٢٠٢٢ مصادف يوم الثلاثاء والغرض من التجربة الاستطلاعية التعرف على الوقت المستغرق بالإجابة من الطالبات.

٣-٤-٣ التجربة الرئيسية:

تم تطبيق المقياس على عينه البحث البالغة (٢٤) طالبه ٢٤/١/٢٢٠٢٢ من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات المرحلة الرابعة من خلال توزيع استمارات الاستبانة عليهن بعد توضيح ماهو مطلوب منهن الاجابه على استفساراتهم وبعد جمع الاستمارات تم تصحيحها على وفق مفاتيح التصحيح الخاصه لها ثم تم معالجتها احصائياً الاستخراج النتائج، اما فيما يخص الاداء المهاري تم اخذ درجة الفصل الاول من مدرسة المادة بالاداء المهاري للطالبات .

٣-٤-٤ الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثة وسائل احصائيه مختلفه في استخراج نتائج البحث من خلال استخدام الحقيبة الاحصائية spss هي:(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط)

الباب الرابع

٤-١ - عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها.

٤-٢ مناقشة النتائج

الباب الرابع.

٤-١ عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها: يتضمن هذا الباب عرض وتحليل النتائج ومناقشتها التي تم توصل الباحثان اليهما من خلال تحليل استجابات افراد عينه البحث واداء مهارات التصويب قيد الدراسة والبحث وبحسب الاهداف الواردة فيه و كما يلي :

جدول (٢)

يبين الوصف الاحصائي للمتغيرات البحث

| الوسط الفرضي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | متغيرات البحث |
|-----------------|----------------------|---------------|----------------------------|
| ٦٣ | ١١,٢ | ٥٨,٨ | الضغوط النفسية الداخلية |
| ٦٣ | ١٣,٨ | ٦٠,٤ | الضغوط النفسية الخارجية |
| | ٢,٠٤ | ١٦,٣ | الأداء المهاري |

يتبين من جدول (٢) الوصف الإحصائية للمتغيرات البحث سجلت الضغوط النفسية الداخلية وسط حسابي بلغ ٥٨,٨ ,وبانحراف معياري ١١,٢ اما الضغوط الخارجية بلغت ٦٠,٤ وبانحراف معياري ١٣,٨ اما الأداء المهاري سجلت عينه البحث وسط حسابي

بلغ ٦,٣ اوبانحراف معياري ٢,٠٤ والغرض معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية الداخلية والخارجية والأداء المهاري بالريشة الطائرة استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط فاضح أن قيمة معامل الارتباط بين الضغوط النفسية الداخلية والأداء المهاري ٠,٧١- وتحت مستوى خطأ ٠,٠٠٠ نوع العلاقة عكسية ودلالته الارتباط معنوي أي أنها كل ماقلت الضغوط النفسية الداخلية كل ما زاد لديه الأداء المهاري اما بالنسبة إلى الضغوط النفسية الخارجية تبين العلاقة بينها وبين الأداء المهاري ٠,٦٨- عند مستوى خطأ ٠,٠٠٠ ونوع العلاقة عكسية ودلالته الارتباط معنوي أي كلما قلت الضغوط النفسية الخارجية كل ما زاد الأداء المهاري وتعزوا الباحثة ذلك إلى أنها. الضغوط النفسية الداخلية والخارجية كل ماقلت كل ما زاد لديه الأداء المهاري بالريشه الطائره.

يبين قيمة معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والأداء المهاري بالريشه الطائره

| الضغوط النفسية | الأداء المهاري | قيمه معامل الارتباط | مستوى الخطا | نوع العلاقة | دلاله الارتباط |
|----------------|----------------|---------------------|-------------|-------------|----------------|
| الداخلية | | -٠,٧١ | ٠,٠٠٠ | عكسية | معنوي |
| الخارجية | | -٠,٦٨ | ٠,٠٠٠ | عكسية | معنوي |

درجة الحرية عند مستوى دلالة «٠,٠٥»

٤-٢ مناقشة النتائج : بعد عرض نتائج الجدول (٢) وجدول (٣) تبين وجود علاقة اي علينا أن نهتم ونزيل الضغوط النفسية من الاعبين سواء داخلية أو خارجية حتى نحسن من الأداء المهاري بالريشه الطائره، كما يوضح البحث مدى تأثير تلك الضغوط النفسية على المستوى الاداء المهاري للطالبة وهذا ماكدته دراسة (دراسة هيجيتير واندر (١٩٩٥ Endelr & Higgins) باختبار التفاعل بين أحداث الحياة الضاغطة وثلاثة أساليب للمواجهة (التوجه الانفعالي ، التوجيه نحو التجنب ، التوجه نحو الأداء) للضغوط الجسمية والنفسية وذلك على عينة من طلاب وطالبات الجامعة ، وقد أسفرت النتائج عن وجود (٧١) ارتباط سالب بين أسلوب التوجه نحو الأداء وبين الضيق والانزعاج والضغوط بالنسبة لعينة الذكور فقط ، في حين كان لأسلوب التوجه الانفعالي القدرة على التنبؤ بالضغوط والانزعاج وذلك بصورة جوهرية موجبة ، ومن ناحية أخرى فقد ارتبط مكونان من مكونات أسلوب التوجه نحو التجنب ببعض مقاييس الضيق والضغوط : هما الشرود والتشعب الاجتماعي وقد ارتبط الشرود إيجابياً بالأعراض السيكتيرية والسيكوسوماتية لدى الجنسين في حين ارتبط التشعب الاجتماعي سلباً بالاكتئاب لدى الجنسين^(١) .

١ - ١ . بن مصمودي، علي (٢٠١١). الضغط النفسي و إستراتيجيات مواجهته. مجلة الحكمة (٧) (الصفحات:٥٥٠-٦٠٠)
http://search.mandumah.com/Record نسخة محفوظة ٠٣ نوفمبر ٢٠١٨ على موقع واي باك مشين

الباب الخامس

١-٥ الاستنتاجات

٢-٥ التوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

١. وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين الضغوط النفسية الداخلية و مستوى الأداء المهاري.

٢. وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين الضغوط النفسية الخارجية والأداء المهاري بالريشه الطائره.

٥-٢ التوصيات :

١. الاهتمام بالضغوط النفسية الداخلية والخارجية لان لها علاقة بالاداء المهاري
٢. الاهتمام بالجانب نفسي للاعبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، لما لها من أثر على الأداء المهاري.
٣. إقامة ندوات ولقاءات توعوية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد لتهيئتهم للحياة الجامعية وإعطائهم الخلفية الكافية عن كفايات التعايش معها.
٤. توعية الأساتذة الجامعيين عن مراعاتهم لما يمر به الطالب في بداية مسيرته الجامعية من حالة اندهاش وعدم تأقلم ومحاولة تخفيف تلك الضغوط على الطالبة.

المصادر العربية والاجنبية:

- ✓ ابوحرمة.محمد : الضغوط النفسية والأكاديمية الشائعة لدى طلاب الدراسات العليا،مجلة البحث العلمي في التربية،مصر،٢(٤)،٤٧٦-٤٣٥.
- ✓ الحتامه ،مازن رزق: مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك،مجلة العلوم التربويه والنفسيه-البحرين،(٢٠٠٢)،٣(٤)،١١٢-١٣٠.
- ✓ الدباغ،انمار ومحمد،الطائي: الضغوط النفسية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى لاعبات كرة الطائرة،المؤتمر الدوري الثامن عشر،تربيه رياضيه،الصراف،٢٠١٢.
- ✓ الحسنوي،علي: الضغط النفسي،شبكة الينا معلومات on line ٢٠٠٦.
- ✓ زهران،حامد: التوجيه والإرشاد النفسي،ط٢،عالم الكتب،القاهره،٢٠٠٣.
- ✓ محمد،الخوجات،عبد الفتاح: الضغوط النفسية وعلاقتها بأنماط الغزو السلبي التحصيلي لدى الطلبة الموهوبين في مدرسه اليوبيل،الدراسات العلميه المحكمه،الاردن،عمان،٢٠٠٥.
- ✓ الطويري،عبد الرحمن: الضغط النفسي ومفهومه،وتشخيصه طرق علاجه،مقاومته،مطابع شركات الصفحات الذهبية المحدوده،١٩٩٢.
- ✓ الضغوط النفسية | النفسي نسخة محفوظة ٢٦ أبريل ٢٠١٨ على موقع واي باك مشين. السعيدى محفوظ، بالحسن يونس (٢٠١٢)، "مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية"، www.univ-tebessa.dz، اطلع عليه بتاريخ ٢٠١٨//٢.بتصرف

✓ علي حسن ابو جاموس:مرجع سابق،ص ٢٧٢-٢٧٣.

✓نور علاء عزيز:تأثير تمرينات المقتربات الخططيه في تطوير المستوى المهاري لبعض المهارات الأساسية بالريشه الطائره للاعبين،رساله ماجستير،كلية التربية البدنيه وعلوم الرياضه-جامعه كربلاء،٢٠١٤.

✓حيدر غضبان ابراهيم:بناء مقياس الضغوط النفسية لحكام كره القدم في العراق،رساله ماجستير،كلية التربية الرياضيه-جامعه ديالى،٢٠٠٨.

✓بن مصمودي، علي (٢٠١١). الضغط النفسي و إستراتيجيات مواجهته. مجلة الحكمة (٧) (الصفحات:٥٥-٦٠) <http://search.mandumah.com/Record> نسخة محفوظة ٠٣ نوفمبر ٢٠١٨ على موقع واي باك مشين

✓selye,h, The stress concept to day.In kutash/(ED), handbook on stress and anxiety sanfrancisco ,jossey-Bass,١٩٨٠.

✓schafer,w, strss management for well ness:new : Harcourt brae Jovanovich college publisher-Adjust ment and growth alife approach.bost to nally and bacon.

✓Reda. Kadham K ; Find in education and science curricula psychology , (Baghdad, Al Nuaimi, ٢٠١١,p ٢٧٨.
١٣ -. Al-Sammak . Z Mohamed ; Principles of scientific research,p١, Mosul University, Directorate of Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, ١٩٨٦, p٤٦

الملاحق (١)

مقياس الضغوط النفسية

| رقم الفقرة | درجة الموافقة | | |
|------------|-------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------|
| | لا أعاني من مشكلة | أعاني بدرجة بسيطة | أعاني بدرجة شديدة |
| الرقم | ١ | ٢ | ٣ |
| ١ | | | أعاني من مستوى تحصيلي المدرسي بشكل عام |
| ٢ | | | أعاني من تدني تحصيلي في المواد العلمية (الرياضيات والفيزياء). |
| ٣ | | | أعاني من تدني تحصيلي في اللغة الإنجليزية |
| ٤ | | | أعاني من ضعف قدرتي على الاستيعاب |
| ٥ | | | أنسى كل أو بعض ما أدرسه |
| ٦ | | | لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة |
| ٧ | | | لا يتوفر لي جو ملائم للدراسة في البيت |
| ٨ | | | كثيراً ما أشعر بالملل داخل الصف |
| ٩ | | | أعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة |
| ١٠ | | | يزعجني ما يفعله بعض الطلبة لعرقلة الحصص |
| ١١ | | | أخاف من الامتحانات |
| ١٢ | | | أجد صعوبة في توجه الأسئلة إلى المعلم |
| ١٣ | | | لا أعرف كيف أدرس |
| ١٤ | | | أعاني من السرحان (أحلام اليقظة) |
| ١٥ | | | أعاني من كثرة تشتت انتباهي داخل الصف |
| ١٦ | | | أجد صعوبة في التفاهم مع والدي أو إحداهما |
| ١٧ | | | لا يهتم والدي بدراستي |
| ١٨ | | | يكلفني أهلي بمعظم أشغال البيت |
| ١٩ | | | يعاملني أخي الأكبر معاملة سيئة ويحاول فرض سيطرته علي |
| ٢٠ | | | أعاني من قسوة والدي في تعامله معي |
| ٢١ | | | أعاني من كثرة الشجار أخوتي |
| ٢٢ | | | أعاني من احترام والدي لرأي والداي يفضلان أخوتي علي |
| ٢٣ | | | لا أستطيع مصارحة والداي بمشاكلي |
| ٢٤ | | | يتدخل والداي في اختيار أصدقائي |
| ٢٥ | | | والداي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع |
| ٢٦ | | | أعاني من تدخل والداي أو إحداهما في شئونني الخاصة |
| ٢٧ | | | علاقتي بالمدرسين أو بعضهم سيئة |
| ٢٨ | | | |

| | |
|----|----------------------------------------------------|
| ٢٩ | يزعجني أن المعلمين غير منصفين في تعاملهم مع الطلبة |
| ٣٠ | أشعر أن المعلمين لا يحترمون الطلبة |
| ٣١ | أشعر أن المعلم لا يهتم بي |
| ٣٢ | يوبخني المعلم ويهمني أمام الصف |
| ٣٣ | أخاف من المعلم |
| ٣٤ | لا يوجد لي صديقات / أصدقاء |
| ٣٥ | زميلاتي / زملائي لا يحبونني |
| ٣٦ | يتعامل معي زميلاتي / زملائي بأنانية |
| ٣٧ | كثيرا ما أتشاجر مع زميلاتي / زملائي |
| ٣٨ | يضايقني مزاح زميلاتي / زملائي معي |
| ٣٩ | يوبخني زملائي / زميلاتي بألفاظ نابية |
| ٤٠ | يناديني زملائي / زميلاتي بألقاب لا أحبها |
| ٤١ | لا يتقبل زملائي / زميلاتي أختلف معهم في الرأي |
| ٤٢ | لا يحترم زملائي / زميلاتي مشاعري |
| ٤٣ | لا أعرف كيف أكسب الأصدقاء / الصديقات |
| ٤٤ | مصروفي اليومي لا كفييني |
| ٤٥ | لا أملك ثمن الكتب والدفاتر والمستلزمات المدرسية |
| ٤٦ | دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية |
| ٤٧ | أعاني من الخجل من الجنس الآخر |
| ٤٨ | أعاني من تورطي في علاقة مع الجنس الآخر |
| ٤٩ | أشعر بالاكتئاب والحزن في كثير من الأحيان |
| ٥٠ | يسيطر علي الخجل عندما أكون في جماعة |
| ٥١ | يضايقني أنني سريع الغضب |
| ٥٢ | أعاني من الأرق |
| ٥٣ | أشعر بالقلق في كثير من الأحيان |
| ٥٤ | أشعر بالملل في كثير من الأحيان |
| ٥٥ | أخاف من الفشل الدراسي |
| ٥٦ | لا أعرف كيف أعبّر عن نفسي بوضوح |
| ٥٧ | معدلي لا يؤهلني لدراسة التخصص الذي أحب أن أدرسه |
| ٥٨ | إمكانياتنا المالية لا تمكنني من إكمال دراستي |
| ٥٩ | لا اعرف ماذا أفعل بعد أن أكمل التوجيهي |
| | لا يوجد لدي معلومات عن فرص الدراسة في المستقبل |

الخاتمة :

الحمد لله تعالى الذي وفقنا في تقديم هذا البحث، وها هي القطرات الأخيرة في مشوار هذا البحث، وقد كان البحث يتكلم عن (الضغوط النفسية وعلاقتها بالاداء المهاري لفعالية الريشه الطائره لدى طالبات المرحلة الرابعة كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات- جامعه بغداد) ، وقد بذلنا كل الجهد والبذل لكي يخرج هذا البحث في هذا الشكل. ونرجو من الله أن تكون رحلة ممتعة وشيقة، وكذلك نرجو أن تكون قد أرتقت بدرجات العقل الفكر، حيث لم يكن هذا الجهد بالجهد اليسير، ونحن لا ندعى الكمال فإن الكمال لله عز وجل فقط، ونحن ق قدمنا كل الجهد لهذا البحث، فإن وفقنا فمن الله عز وجل وإن أخفقنا فمن أنفسنا، وكفانا نحن شرف المحاولة، واخيراً نرجو أن يكون هذا البحث قد نال إعجابكم.