



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

**الضغوط النفسية وعلاقتها بالاداء المهاري لفعالية الريشه
الطائرة لدى طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة للبنات - جامعه بغداد**

بحث تقدمت به الطالبة

نورهان نمر غزال

مقدم إلى لجنة مناقشة بحوث التخرج وهو جزء من متطلبات نيل درجه

البكالوريوس

باشرف

ا.م.د. عبير داخل السلمي

٢٠٢٢ م

١٤٤٣ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ
عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ }

صدق الله العظيم

(سورة التوبة ٥، ١)

الاهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنين)

صدق الله العظيم

أبحرت في بحر الكلام لأقتفي
لكنما الأمواج أردت قاربي
أحلى الكلمات وأحلى الأحرف
فتحطمت خجلاً جميع مجادفي
لو أنني أنشدت ألف قصيدة
لوجدتها في حقكم لا لن تفي
سيروا الى العلياء واقتادوا المنى
وامضوا إلى الإبداع دون توقف
الى ملاكي في الحياة .. الى معنى الحب والى معنى الحنان والتفاني .. الى بسمه الحياة و سر
الوجود الى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي الى اعلى الحباب

امي الحبيبة

وقبل أن نمضي تقدم أسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة إلى جميع

أساتذتنا الأفاضل

و بالاخص الاستاذة (د . عبير داخل حاتم) التي لولاها لما كنت اكملت هذا البحث حيث قدمت لي الكثير من المصادر ف جزاها الله كل خير

و الى الدكتورة الفاضلة (د. فاطمة عبد مالح) عميدة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة للبنات التي لم نرى منها سوى كل المحبة و الاحترام حيث كانت هي بمثابة الام التي تتمناها كل طالبة

و الى كل من ساعدني في اكمال هذا البحث (فاطمة ثامر علوان) (ياسمين عبد الكريم) (مريم جاسم) لهم جزيل الشكر و الامتنان ...

الباحثة

نورهان نمر غزال

الضغوط النفسية وعلاقتها بالاداء المهاري لفعالية الريشه الطائره لدى طالبات المرحلة

الرابعة كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات -جامعه بغداد

بحث مقدم الطالبه

ا.م.د. عبير داخل السلمي

نورهان نمر غزال

ملخص البحث

تكمن مشكلة البحث توثر الضغوط في شخصية الإنسان وتوثر على الأداء الرياضي من خلال ثلاث جوانب هي جانب المعرفي ويتمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل مدى الإنتباه والتركيز، للذاكرة والقدرة العقلية وصعوبه 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 كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضة للبنات في المحاضرات الدروس العمليه سواء كان ذلك قبل ام بعد المحاضرة إلى ضغوط نفسية عاليه ومصدر هذه الضغوط قد يكون داخلياً يرجع إلى الطالبات نفسهم نتيجة اسباب عائلية وقد يكون خارجياً يرتبط بعنصر ذات صله بالزميلات ومكان للعب وطبيعة الملعب وكل ذلك يوترسلبا على الأداء، يهدف البحث. ١. التعرف على درجه الضغوط النفسية الداخليه والخارجيه لدى طالبات المرحلة الرابعه كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات/جامعه بغداد. ٢. التعرف على درجه الأداء المهاري لفعاليه الريشه الطائره لدى طالبات المرحلة الرابعه كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات/جامعه بغداد. ٣. التعرف على العلاقه بين درجه الضغوط النفسية الداخليه والخارجيه والأداء لفعاليه الريشه الطائره لدى طالبات المرحلة الرابعه كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات/جامعه بغداد. فرضيات البحث: ١. توجد فروق حقيقه في درجه الضغوط النفسية ولدى طالبات المرحلة الرابعه كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات/جامعه بغداد. ٢. لا توجد علاقه ارتباط به بين الضغوط النفسية والاداء المهاري لفعاليه الريشه لدى طالبات المرحلة الرابعه كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات/جامعه بغداد.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي و العلاقات الارتباطية، مجتمع البحث تم تحديد مجتمع البحث هن طالبات المرحلة الرابعه في كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه 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 " وقد تكون مجتمع هذه الدراسة (٢٤) طالبة ،استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (داود (١٩٩٥) لقياس مستوى الضغوط النفسية ويتكون المقياس من (٦١) فقرة موزعه على ثمانية مجالات ،استنتجت الباحثة :١.وجود علاقه ارتباط معنوية عكسية بين الضغوط النفسية الداخلية و مستوى الأداء المهاري.٢.وجود علاقه ارتباط معنوية عكسية بين الضغوط النفسية الخارجية والأداء المهاري بالريشه الطائر.وتوصي الباحثة :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 وإعطاؤهم الخلفية الكافية عن كفايات التعايش معها.

رقم الصفحة	الموضوع	ت
١	الباب الاول	١.
٢	مقدمة و اهمية البحث	٢.
٤	مشكلة البحث	٣.
٥	اهداف البحث	٤.
٥	فرضيات البحث	٥.
٥	مجالات البحث	٦.
٦	الباب الثاني	٧.
٧	الدراسة النظرية	٨.
٧	● مفهوم الضغوط النفسية	٩.
٧	● تعريف ضغط النفسي على انه مثير	١٠.
٨	● تعريف ضغط النفسي على انه استجابة	١١.
٩	● تعريف ضغط النفسي على انه التفاعل بين المثير والاستجابته	١٢.
٩	● اشكال الضغط النفسي	١٣.
١٠	● مصادر الضغط النفسي	١٤.
١١	● النظريات المفسره الضغوط النفسية	١٥.
١٢	● تأثير الضغط النفسي على المستوى الدراسي	١٦.
١٧	● فعالية الريشه الطائره	١٧.
١٩	الدراسات المشابهه	١٨.
١٩	دراسه نور علاء عزيز (٢٠١٤)	١٩.
٢٠	دراسه حيدر غضبان ابراهيم (٢٠٠٨)	٢٠.
٢١	اوجه التشابه والاختلاف مع الدراسات السابقة	٢١.

٢١	اوجه الاستفادة من الدراسات السابقة	٢٢.
٢٢	الباب الثالث	٢٣.
٢٣	منهج البحث	٢٤.
٢٣	مجتمع البحث وعينته	٢٥.
٢٤	الادوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث	٢٦.
٢٥	اجراءات البحث الميدانيه	٢٧.
٢٥	• مقياس الضغوط النفسية	٢٨.
٢٦	• التجربه الاستطلاعية	٢٩.
٢٦	• التجربه الرئيسيه	٣٠.
٢٦	• الوسائل الاحصائية	٣١.
٢٧	الباب الرابع	٣٢.
٢٨	عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها	٣٣.
٣٠	مناقشة النتائج	٣٤.
٣١	الباب الخامس	٣٥.
٣٢	الاستنتاجات	٣٦.
٣٢	التوصيات	٣٧.
٣٣	المصادر العربية و الاجنبية	٣٨.
٣٥	ملحق رقم (١)	٣٩.