علاقة الضغوط النفسية بقلق الإمتحان لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر

***إسلام أحمد فؤاد**

المقدمة ومشكلة البحث The introduction and research problem :

لم يعد علم النفس الرياضى يقتصر فى الوقت الحالى على مجرد التطبيق لمبادئ وقوانين ونظريات علم النفس العام أو علم النفس التربوى بل أصبحت له مباحثه وموضوعاته وأهدافه التى تتفق مع خصائصه وطبيعته ، نظراً لأن الموضوعات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضى لها مشاكلها الخاصة التى تتميز عن سواها من المشاكل فى المجالات الأخرى حيث أن علم النفس يحاول أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضى ، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ، ومحاولة الإستفادة من المعارف والمعلومات فى التطبيق العملى ، فكأن علم النفس الرياضى يبحث فى الخصائص والسمات النفسية للشخصية التى تشكل الأساس الذاتى للنشاط وذلك بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشرى ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية

وأشار (**أحمد النحاس ٢٠١١م**) إلى أن كلمة ضغط أصبحت من الكلمات الشائعة المألوفة فى عصرنا الحالى نظراً لما يتعرض له الفرد من ضغوط الحياة والأعمال اليومية التى قد تؤثر عليه بصورة ملحوظة سواء داخلياً أو خارجياً أو فى تعاملاته مع الآخرين وكذلك سلوكه اليومى (٥:٢) .

ويرى (**باتيل ١٩٩١م**) أن موضوع الضغط النفسى فى الوقت الراهن يحظى بإهتماما ملحوظا بين المختصين من مختلف ميادين علم النفس والطب ، وقد إزداد إهتمام وسائل الإعلام بهذا الموضوع وركزت عليه كثير من مؤتمرات علم النفس ، ولهذا نجد الكثير من الأبحاث تجرى يوميا فى مجال الطب ، والتربية ، والتعليم ، والإدارة ، والصناعة ومحورها الأساسى هو الضغط النفسى ومصادره ومسبباته وطرائق التغلب عليه والوقاية منه (٤١:٢٧) .

ويشير (**العربى شمعون ١٩٩٤م**) إلى أن الضغوط النفسية تمثل أهم الموضوعات الحديثة التى لها أثر كبير فى مجتمعنا الحالى , وفى مقدمة الموضوعات التى تناقش فى مجالات كثيرة مثل التعليم والطب والصحة العامة وعلم النفس وعلم وظائف الأعضاء والطبيعة وغيرها من المجالات التى تهم الفرد . ليس فقط بسبب التأثيرات العقلية والجسمية التى يمكن أن تسببها للفرد , ولكن بسبب قدرتها على إيجاد مشكلات إجتماعية وإقتصادية فى المجتمع وإن لم تكن بصورة مباشرة ، لذلك نرى أن العديد من الدول بدأت تهتم بإجراء مجموعة من الدراسات المرتبطة بالضغوط حتى يتمكنوا من كيفية مواجهتها والتقليل من آثارها السلبية على الفرد والمجتمع (٢٠٤:١٥) .

ويعرف (**أسامة راتب ١٩٩٧م**) الضغوط النفسية بأنها : " عمليات أو خطوات متتابعة تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان الإتزان بين المطالب والإمكانيات يصاحبها عادة مواقف فشل ، حيث يصبح هذا الفشل فى مواجهة المطالب والإمكانيات مؤثر فى إحداث الضغوط النفسية " (١٦:٤) .

*** أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى – كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة – جامعة الأزهر .**

ويذكر (**على عسكر ٢٠٠٠م**) أن الخصائص الفردية تلعب دور هام فى تحديد نوع الإستجابة وردود الفعل نحو مسببات الضغوط النفسية وكذا مستوى معاناته منها ، ففى الغالب تعتبر الخصائص الفردية عاملا وسيطا يخفف ويزيد من وطأة الضغوط النفسية على الأفراد لهذا نجدهم لأ يستجيبون بنفس الطريقة للمواقف الضاغطة ، كما أشار إلى أهمية نوعين من الدعم الإجتماعى وهما " دعم إنفعالى ، دعم وسيلى "لمواجهة الضغوط النفسية (١٥٣:١٢) .

ويشير (**سمير شيخان ٢٠٠٣م**) إلى أن **الضغط النفسى الإيجابى :** يمثل قدرة الفرد على التحكم فى مصادر الضغط النفسى ، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس ويدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج . كما أشار إلى أن **الضغط النفسى السلبى :** هو التوتر والشدة التى يواجهها الفرد فى العمل أو المنزل أو فى العلاقات الإجتماعية ، وكذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التى تؤثر سلباً على الحالة الجسمية والنفسية للفرد ، وتؤدى إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسى مثل الصداع ، آلام المعدة ، التشنجات ، وإرتفاع ضغط الدم وغيرها وأن الحدود الفاصلة بين الضغط الإيجابى والسلبى هى النقطة التى يحدث فيها النمو الشخصى ويعرف بنقطة الخبرة المثالية الإنتاجية (١٣،١٢:٨) .

ويرى (**محمد علاوى ١٩٩٨م**) أن موضوع القلق **Anxiety** يحتل مركزاً رئيسياً فى علم النفس عامة ، وعلم النفس الرياضى خاصة لما له من أثار واضحة ومباشرة على إختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما ، وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها ، كما قد يؤدى القلق إذا ذادت حدته إلى فقد التوازن النفسى **Homeostasis** ، الأمر الذى يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم فى هذا التوازن النفسى وإستعادة مقوماته بإستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة (٣٧٩:١٦) .

ويشير (**ممتاز عبد الوهاب ٢٠٠١م**) إلى أن القلق شئ طبيعى يشعر ويعانى منه أى إنسان خصوصاً فى المواقف التى تستدعى ذلك ، والقلق أمر مطلوب وصحى لأنه يكون باعثاً للإنسان على بذل مزيد من الجهد حتى ينجح فى حياته ، فالطالب إذا لم يشعر بالخوف والقلق قبل الإمتحان لن يبذل جهداً لكى يستذكر دروسه ، والعامل إذا لم يقلق لن يرتقى بعمله ، إذاً القلق شئ مثمر وحافز للإنسان ليحقق هدفه فى الحياة ، ولكن إذا زادت درجة هذا القلق على الحد الطبيعى يصبح القلق معوقاً للإنسان ، حيث يفقد القدرة على التركيز وينسى المعلومات التى يعرفها (٧٩:٢١) .

كما قام (**فرويد Freud ١٩٤٩م**) بالتمييز بين نوعين من القلق هما **القلق العصابى Neurotic Anxiety والقلق الموضوعى Objective Anxiety** ، وأشار إلى أن القلق العصابى Neurotic Anxiety هو خوف غامض غير مفهوم لا يسطتيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه إذ أنه رد فعل لخطر غريزى داخلى ، أما القلق الموضوعى Objective Anxiety هو رد فعل لخطر خارجى معروف ، أى أن الخطر فى هذا النوع من القلق يكمن فى العالم الخارجى ، وهو خطر محدد مثل قلق الطالب عند الإختبار أو الإمتحان آخر العام أو قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية (٣٧:٢٤) .

ويشير (**أحمد عبادة ٢٠٠٢م**) إلى أن قلق الامتحان يعتبر مشكلة حقيقية تواجه كثير من الطلاب ، وهى مصدر قلق وآرق ليس للتلاميذ فقط ولكن قد يمتد آثرها إلى الأسرة والإدارة المدرسية بل والمجتمع كله ، وكلما إرتفع قلق الإمتحان لدى الطلاب يؤثر تأثيراً سالباً على مستواهم الدراسى (٤٧:٣) .

ويرى (**بدر الأنصارى ، على كاظم ٢٠٠٧م**) أن قلق الإمتحان يعتبر إحد المشاكل التى يواجهها الطلاب ، والتى تظهر فى أى وقت من العام الدراسى كلما أعلن المعلم عن إختبار أو إمتحان ، وأن قلق الإمتحان نوع من القلق المرتبط بمواقف الإمتحان ، بحيث تثير هذه المواقف فى الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهة الإمتحانات " . أى أن الأشخاص الذين يكون قلقهم لمواقف الإمتحانات عاليا يميلون إلى إدراك المواقف التقويمية على أنها مهددة ، وأشاروا إلى أن قلق الإمتحان هو الحالة النفسية أو الظاهرة الإنفعالية أو التوتر الشامل التى تنتاب الفرد حينما يقف فى موقف الإمتحان حيث تكون قدراته موضع فحص وتقييم (٧٥:٦) .

ويرى **الباحث** أن الأفراد سواء كانوا لاعبين أو مدربين أو إداريين أو طلاب يتعرضون للعديد من المواقف التى ترتبط إرتباطاً وثيقاً بالضغوط النفسية سواء أثناء عملية التدريب أو المنافسة أو الدراسة أو فى المواقف المختلفة وما تشمله من متغيرات بها العديد من المثيرات التى قد يكون لها آثار واضحة على مستوى قدراتهم ومهاراتهم وكذلك تفاعلهم مع الآخرين ، وأن إستمرار مثل هذه الضغوط يؤثر سلبياً عليهم ، ويظهر ذلك فى نقص الدافعية وفقدان الإبتكارية فى الأداء والخوف والتوتر مما يؤدى إلى إنهاكهم وقلة كفاءتهم وعدم قدرتهم على الإبداع فى العمل المنوط بهم ، وبالتالى زيادة الآثار السلبية على حياتهم الشخصية ، لذا فإن الفرد يجب أن يتعلم كيف يواجهها وكيف يعيش معها ، وأيضا يرى **الباحث** أن قلق الإمتحان يُعد أحد أنواع القلق المصاحبة للمواقف الإختبارية وينتشر بين التلاميذ فى مختلف المراحل التعليمية ، مما يعد مشكلة أساسية ينبغى التصدى لها وتحديد أسبابها وعواملها المتعددة .

وتكمن مشكلة البحث فى أنه من خلال قيام **الباحث** بتدريس بعض مواد قسم علم النفس الرياضى لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر (عينة البحث) وبحكم طبيعة هذه المواد ودراستها للناحية النفسية ، فقد لاحظ **الباحث** تعرض الطالبات للعديد من الضغوط النفسية وظهور المزيد من المشكلات والصعوبات التى تواجهم ، مما يزيد من العبء النفسى الملقى على الطالبات ، كما لاحظ **الباحث** وجود شكوى جماعية من الطالبات قبل الإمتحانات العملية والنظرية ، وتتمثل هذه الشكوى فى القلق الشديد مع ظهور أعراض (التوتر ، الإنزعاج لأسباب بسيطة ، أفكار سلبية حول الذات ، الشعور بعدم الإرتياح ، الشعور بالخوف والترقب ، الشعور بزيادة الضغوط وتراكم المسئوليات) مما قد يؤدى إلى عدم قدرتهم على تحقيق المستوى الدراسى المطلوب ، ويرجع **الباحث** زيادة القلق لدى الطالبات إلى زيادة الضغوط الناتجة عن الأعباء الواقعة عليهم سواء كانت ناتجة عن التوفيق بين متطلبات الدراسة أو ضغوط الأسرة أو الأجواء المحيطة ، ومن ثم ظهرت الحاجة إلى محاولة التعرف على مصادر الضغوط النفسية التى تعانى منها طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر وعلاقتها بمستوى قلق الإمتحان لديهم . حيث يرى كل من (**انشل ، وينبرج Anshel & Weinberg ١٩٩٥م**) أن التعرف على مصادر الضغوط النفسية وشدتها خطوة رئيسية من أجل وضع البرامج الفاعلة التى تسهم فى تعزيز القدرة على التعامل مع تلك الضغوط .

أهمية البحث والحاجة إليه The importance of research :

برزت أهمية البحث من خلال الإهتمام بالناحية النفسية ومعرفة واقع الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر عند أداء الإختبارات العملية والنظرية من سواء المتعلقة بنظام الدراسة أو المتعلقة بالظروف السياسية والإقتصادية والإجتماعية المحيطة بهم وعلاقتها بقلق الإمتحان لديهم ، وكذلك تحديد شكل وطبيعة هذه الضغوط لدى طالبات جامعة الازهر ومعرفة المتغيرات المرتبطة بها مما يساعد على فهم هذه الضغوط ومن ثم وضع برامج للتقليل منها والحد من آثارها خاصة على الناحية الإنفعالية والتحصيلية ، وبذلك فإن هذا البحث هو محاولة لرفع المستوى التعليمى وتطويره وتحسين المستوى لدى الطالبات كونه يحاول تسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين متغيرين مهمين ، حيث يحاول التعرف على مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الإمتحان لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر ، وأيضا الإستفادة من نتائج البحث الحالى فى مجال الإرشاد النفسى على طالبات الجامعات الأخرى .

أهداف البحث Research objectives :

يهدف البحث إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بقلق الإمتحان لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر من خلال :

١- تصميم وبناء مقياس الضغوط النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر.

٢- التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر.

٣- التعرف على درجة مستوى قلق الإمتحان لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر.

٤- التعرف على العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق الإمتحان لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر.

تساؤلات البحث Research questions :

فى ضوء أهداف البحث يطرح الباحث التساؤلات التالية :

١- ما هى أهم مصادر الضغوط النفسية الى تعانى منها طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ؟

٢- ما هى درجة مستوى قلق الإمتحان لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ؟

٣- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط النفسية وقلق الإمتحان لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ؟

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

١- الضغوط (Stress) :

يعرفها (**محمد علاوى٢٠١٢م**) بأنها حالة إنفعالية مؤلمة أوبغيضة يحاول الشخص تجنبها وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلى الزائد عن الحد ، كما أنها تعمل على تضييق بؤرة إنتباه الفرد وتؤثر بصورة سلبية على تركيز إنتباهه (١٧:٢٢٥) .

٢- الضغوط النفسية (Psychological Stress) :

يعرفها (**عبد العزيز عبد المجيد ٢٠٠٥م**) بأنها عوامل ضاغطة تؤثر على الفرد جزئياً أو كلياً بدرجة عالية ، توجد لديه إحساس بالتوتر ، وزيادة هذه الضغوط تفقد الفرد قدراته على التوازن ، وقد تؤدى الى الإجهاد والإحتراق النفسى (١٨:١٠) .

كما يعرفها (**لندا دافيوف ١٩٨٨م**) بأنها : عملية تقييم للأحداث المؤلمة والمهددة والمثيرة للتحدى بتحديد الإمتحانات الأساسية لتلك الأحداث وتشمل الإستجابات غير المحددة والتى يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التى تفقده توازنه (٥٩:١٣) .

٣- القلق (Anxiety) :

يعرفه (**أسامه راتب ١٩٩٧م**) بأنه : هو خبرة وجدانية مكدرة يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر الداخلى والإضطراب وعدم الإستقرار والشعور بالخوف وتوقع الخطر (١٠:٤) .

٤- قلق الإمتحان (Exam anxiety) :

يعرف (**سبيلبرجر Spielberger ١٩٨٠م**) قلق الإمتحان بأنه : " سمة شخصية فى موقف محدد يتكون من الإنزعاج والإنفعال ، يطلق عليه فى بعض الأحيان قلق التحصيل ، وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الإمتحان ، بحيث تثير هذه المواقف فى الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها ، وإذا زادت درجته لدى الفرد أدت إلى إعاقته عن أداء الامتحان ، وكانت إستجابته غير متزنة (٧١:٢٨) .

الدراسات المرتبطة :

أ – الدراسات المرتبطة التى تناولت الضغوط النفسية :

١- أجرى " **وينبرج وجولد Winberg , Gauld** " (**١٩٩٥م**) (٢٩) بحث بعنوان " مصادر الضغوط النفسية التى تواجه رياضى المستويات العالية " ، إستخدم الباحثان المنهج الوصفى ، على عينة عددها (٣٠٠) لاعب من مختلف الألعاب ، كانت أهم النتائج أن أهم مصادر للضغوط التى تواجه رياضى المستويات العالية هى : زيادة ضغوط التدريب والمنافسة ، عدم الإستمتاع بالتدريب أو المنافسة ، وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضى ، الإستجابة السلبية لضغوط التدريب ، زيادة الشعور بالخوف الزائد ، عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضى بإستعادة الشفاء وإستجماع القوى .

٢- قام " **جيل ، هندرسون ، بارجمان Gill , Henderson , Pargman** " (**١٩٩٥م**) (٢٥) بدراسة بعنوان " مخاطر الضغوط النفسية والإصابات الرياضية " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مخاطر الضغوط النفسية والإصابة الرياضية لدى العدائيين مستوى أ ، ومستوى ب ، وإشتملت العينة على (٣٧) عداء لكل مجموعة ، وأظهرت النتائج وجود ظروف بين عينتى البحث فى مصادر الضغوط النفسية ، وأن الضغوط المرتبطة بالتدريب الزائد إحتلت المرتبة الأولى من حيث درجة الأهمية .

٣- أجرى " **بنجامين وديفيد Benjamin , David** " (**١٩٩٧م**) (٢٣) بحث بعنوان " مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة " ، إستخدم الباحثان المنهج الوصفى ، على عينة من (٣١٧) لاعباً يمثلون أنشطة رياضية متعددة ومستويات رياضية متنوعة ، أسفرت النتائج عن تحديد مصادر الضغوط : ضغوط مرتبطة بأهمية الآخرين ، ضغوط مرتبطة بالتقييم الإجتماعى ، ضغوط مرتبطة بإدراك الإستعداد ، ضغوط مرتبطة بطبيعة المنافسة ، ضغوط مرتبطة بمتطلبات البيئة ، ضغوط مرتبطة بعدم تحقيق المستوى المطلوب للأداء .

٤- قام " **عادل حسنى** " (**٢٠٠١م**) (**٩**) بدراسة بعنوان " بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبى كرة السلة " ، وذلك بهدف التعرف على مصادر الضغوط النفسية للاعبى كرة السلة ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفى ، بلغ حجم العينة (٧٤) لاعب من أندية الدرجة الأولى الممارسين لكرة السلة ، وأظهرت النتائج أن أسباب الضغوط النفسية لدى لاعبى كرة السلة تنقسم إلى : أسباب ترتبط بالجهاز الفنى والإدارى ، أسباب ترتبط بالمستوى البدنى والمهارى ، أسباب ترتبط بالمستوى الإجتماعى والإقتصادى ، أسباب ترتبط بالسمات الشخصية للاعب ، أسباب ترتبط بمستوى المنافسة واللاعبين والجمهور .

٥- قام " **السيد عبد المنعم محمد** " (**٢٠٠١م**) (٥) بدراسة بعنوان " عوامل الضغط النفسى وعلاقتها بإتخاذ القرار لدى حكام الأنشطة الرياضية (دراسة تحليلية مقارنة) " ، إستخدم الباحث المنهج الوصفى ، تكونت العينة من (٢٩٢) حكماً من حكام الأنشطة الرياضية المختلفة (قدم – سله – يد – طائرة – ألعاب قوى – سباحة – تنس – ملاكمة – مصارعة – جودو) ، كانت أهم النتائج وجود فروق بين حكام الأنشطة الرياضية فى عوامل الضغط النفسى تبعًا لنوع النشاط لصالح حكام الأنشطة التى تتسم بالإحتكاك الجماعى ، كما توجد فروق بين حكام الأنشطة الرياضية فى عوامل إتخاذ القرار لحكام أنشطة الإحتكاك الجماعى والفردى .

٦- أجرت " **راوية عبدالفتاح** " (**٢٠٠٤**) (٧) دراسة بعنوان " بناء مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبى أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد بالعراق " ، هدفت الدراسة إلى بناء مقياس للضغوط النفسية للاعبى أندية الدرجة الممتازة لكرة اليد بالعراق ، وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى ، بلغ حجم العينة (٣١٠) من لاعبى أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد فى العراق لموسم (٢٠٠٣/ ٢٠٠٤) وأسفرت نتائج الدراسة عن بناء مقياس للضغوط النفسية للاعبى أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد فى العراق ، أشتمل المقياس فى صورته النهائية على (٢٧) فقرة موزعة على ستة مجالات تقيس بمجموعها مفهوم الضغوط النفسية .

٧- أجرى " **محمد حسين النظارى** " (**٢٠١٢م**) (١٨) بحث بعنوان " قياس الضغوط النفسية التى تسببها الصحافة الرياضية على حكام كرة القدم حسب سنوات التحكيم " ، إستخدم الباحث المنهج الوصفى ، على حكام الدرجة الأولى المقيدون فى سجلات الإتحاد اليمنى لكرة القدم والذين يديرون مباريات دورى الدرجة الأولى والبالغ عددهم (٦٢) ، أشارت النتائج إلى أن معظم الحكام يؤكدون بأنَّ الصحافة الرياضية تمارس عليهم ضغوط نفسية متوسطة القوة .

٨- قام " **هيثم النادر وآخرون** " (**٢٠١٤م**) (٢٢) بدراسة بعنوان " مصادر الضغط لدى طلبة كلية التربية الرياضية وعلاقتها بكل من الجنس والمستوى الدراسى والمعدل التراكمى ، حيث يتم مقارنة هذه المصادر بمصادر الضغط النفسى لدى طالبات الكليات الأخرى ، وإستخدم الباحثون المنهج الوصفى ، تكونت عينه الدراسة من (١٩٨) طالبا منهم (٩٨) من طلبة كلية التربية الرياضية ، (١٠٠) طالب من كليات أخرى مختلفة ، أوضحت النتائج وجود فروق بين طلبة كلية التربية البدنية وطلبة الكليات الأخرى فى الضغط النفسى لصالح طلبة الكلية التربية البدنية ، كذلك وجود فروق بين كل من الذكور والإناث فى الضغط النفسى لصالح الطلبة .

٩- أجرى " **عبد الله حويل وآخرون** " (**٢٠١٥م**) (١١) بحث بعنوان " برنامج إرشادى معرفى لتخفيف الضغوط النفسية وأثره فى دقة التهديف لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم " ، إستخدم الباحثين المنهج التجريبى ، تكونت العينة من ٢٤ لاعب كرة قدم من نادى الإتفاق الرياضى تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية – ضابطة ، أشارت النتائج إلى حاجة لاعبى كرة القدم إلى الإرشاد النفسى والبرامج الإرشادية لمساعدتهم فى التحكم بالضغوط النفسية لهم والتخفيف منها ، كما أن الفنيات والإستراتيجيات المستخدمة فى البرنامج الإرشادى لها أثر فعال فى تخفيف وتعديل الضغوط النفسية .

ب – الدراسات المرتبطة التى تناولت قلق الإمتحان :

١٠- قام " **أوتم Otam** " (**١٩٩٨م**) (٣١) بدراسة بعنوان " العلاقة بين قلق الكمبيوتر وقلق الرياضيات وسمة القلق وقلق الإمتحان والخصائص والديموغرافية لدى طلبة الجامعة " ، إستخدم الباحث المنهج الوصفى ، وتكونت العينة من (٣٥١) من طلاب وطالبات إحدى كليات المجتمع ، إستخدم الباحث مقياس قلق الإمتحان ، ودليل قلق الكمبيوتر، ومقياس الإتجاهات نحو الرياضيات ، وقائمة القلق كحالة وسمة ، وأسفرت النتائج عن وجود إرتباط قوى بين قلق الإمتحان وقلق الرياضيات ، ووجود إرتباط ضعيف بين قلق الإمتحان وقلق الكمبيوتر ، كما أظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث على قلق الإمتحان .

١١- أجرى " **زدينر Zeidner** " (**٢٠٠١م**) (٣٠) دراسة بعنوان " آثر قلق الإمتحان على التحصيل الدراسى لدى المراهقين " ، هدفت الدراسة إلى إستقصاء آثر قلق الإمتحان على التحصيل الدراسى لدى المراهقين ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفى ، على عينة من المراهقين مكونة من (٤١٦) طالب وطالبة ، منهم (١١٨) طالب فى الصف السابع الأساسى (١٢٤) طالب في الصف الثامن الأساسي، (١٧٤) طالب في الصف التاسع الأساسي ، وإستخدم الباحث مقياس قلق الإمتحان لسارسون كأداه لجمع البيانات ، وتوصلت النتائج إلى أن هناك إرتباطـًا سـالبًا بين قـلـق الامتحان والتحصيل لدى الطلبة فى المستويات الصفية الثلاث السابع ، الثامن ، التاسع .

١٢- قام " **محمد هواش ، خالد خليف** " (**٢٠٠٤م**) (١٩) بدراسة بعنوان " العلاقة بين دافعية الإنجاز وقلق الإمتحان وأثرها فى التحصيل فى مادة اللغة الإنجليزية لدى طلبة المرحلة الأساسية والثانوية فى محافظة المفرق " ، وإستخدم الباحثان المنهج الوصفى ، وتألفت عينة الدراسة من (١٨٠) طالبًا وطالبة ، منهم (٩٩) طالب (٨١) طالبة أخذت من مدرستين واحدة للذكور والأخرى للإناث من نفس البيئة المكانية ، وإستخدم الباحثان مقياس دافعية الإنجاز ومقياس قلق الإمتحان ومقياس التحصيل ، وقد أظهرت النتائج أنه يختلف مستوى تحصيل الطلبة فى مبحث اللغة الإنجليزية بإختلاف مستوى دافعيتهم ، ولا يمكن عزو ذلك إلى قلق الإمتحان أو المستوى الصفى أو التفاعل بينهما ، ولا يختلف الطلبة فى دافعيتهم للإنجاز بإختلاف مستوياتهم الصفية ، بينما يختلفوا فى قلق الإختبار بإختلاف مستوياتهم الصفية .

١٣- أجرى " **هودج Hodge** " (**٢٠٠٥م**) (٢٦) دراسة بعنوان " آثر قلق الإمتحان على الروح المعنوية لطلبة الثانوية العامة فى مقاطعة وليز الجنوبية " ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفى ، على عينة قوامها (٢٣٤) طالب ثانوى ، وإستخدم الباحث مقياس قلق الإمتحان وإستبانة الوصف الذاتى كأدوات لجمع البيانات ، وتوصلت النتائج إلى أن طلاب الثانوية العامة لديهم درجة كبيرة من القلق والتوتر ، كما أظهرت أن قلق الإمتحان يؤثر تأثيرًا كبيرًا على مستوى الروح المعنوية لدى طلاب المرحلة الثانوية .

١٤- قام " **مصطفى خليل محمود** " (**٢٠١٠م**) (٢٠) بدراسة بعنوان " فعالية العلاج المعرفى السلوكى فى تنمية بعض مهارات إدارة قلق الإمتحان لدى عينة من طلاب جامعة المنيا " ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبى ، وبلغ حجم العينة (٢٤) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثانية والثالثة بكلية التربية – جامعة المنيا ، وإستخدم الباحث مقياس قلق الإمتحان لسارسون ، إختبار مهارات إدارة قلق الإمتحان ، حيث أسفرت النتائج عن إستمرارمعدل التحسن فى مهارات إدارة قلق الإمتحان لدى أفراد العينة بعد الإنتهاء من فترة تطبيق البرنامج ، عدم إختلاف فاعلية البرنامج المستخدم بإختلاف جنس العينة .

١٥- أجرى " **محمد الجعفرى صالح** " (**٢٠١٠م**) (١٤) دراسة بعنوان " قلق الإمتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسى لدى طلاب الثانوية العامة بمحافظات قطاع غزة " ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفى التحليلى ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الثانوية العامة بقطاع غزة ، وإستخدم الباحث مقياس قلق الإمتحان ، مقياس التحصيل الدراسى ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة سالبة بين متغيرات التحصيل الدراسى والذكاء وكل من الإنفعالية والقلق وقلق الإمتحان .

١٦- قامت " **إبتسام سالم المزوغى** " (**٢٠١١م**) (١) بدراسة بعنوان " الفروق فى الذكاء وقلق الإمتحان بين الطلبة منخفضى ومرتفعى التحصيل الدراسى من طلبة جامعة السابع من أبريل الليبية " ، وقد تم التطبيق على (٣٠٢) طالب وطالبة من جامعة السابع من إبريل الليبية ،

وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفى ، كما إستخدمت الباحثة إختبار المصفوفات المتتابعة لريفين (SPM) ، مقياس الإتجاه نحو الإمتحان ، وأسفرت أهم نتائج الدراسة عن أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلبة مرتفعى التحصيل الدراسى والطلبة منخفضى التحصيل الدراسى فى كلاً من قلق الإمتحان ودرجاتهم على إختبار المصفوفات المتتابعة .

التعليق على الدراسات المرتبطة :

عرض الباحث (١٦) دراسة مرتبطة منها (١٠) دراسات عربية ، (٦) دراسات أجنبية ، وتم عرضها من الأقدم إلى الأحدث ، وأجريت فى الفترة من (١٩٩٥) حتى (٢٠١٥) منها :

- (٩) دراسات مرتبطة بالضغوط النفسية . - (٧) دراسات مرتبطة بقلق الإمتحان .

ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة يتضح مايلى :

١- **الهدف :** تناولت أغلب الدراسات محاولة التعرف على العلاقة بين المتغيرات قيد البحث (الضغوط النفسية ، قلق الإمتحان) وغيرها من المتغيرات الأخرى ، فى حين أن البعض منها كان الهدف منها إعداد وتصميم مقياس للضغوط النفسية، أو التعرف على مصادر الضغوط النفسية ، وأيضا التعرف على تأثير الضغوط النفسية على اللاعبين أو الحكام فى إتخاذ القرار وقلق الإمتحان على الطلبة فى التحصيل المدرسى ، والبعض التعرف على الفروق بين منخفضى ومرتفعى التحصيل الدراسى أو الذكور والأناث أو الألعاب الجماعية والفردية فى المتغيرات قيد البحث .

٢- **المنهج المستخدم :** أن جميع هذه الدراسات قد إستخدمت المنهج الوصفى إلا دراستين فقط قد إستخدمت المنهج التجريبى لمناسبة هذا النوع لطبيعة هذه الدراسات .

٣- **العينة :** أجريت هذه الدراسات على عينات من فئات ومستويات مختلفة من طلاب (المرحلة الإعدادية – المرحلة الثانوية – مرحلة الجامعة) ، لاعبين وحكام (كرة القدم – كرة السلة – كرة اليد) ، تراوحت العينات من (٢٤) إلى (٤١٦) .

٤- **أدوات جمع البيانات :** إستعانت الدراسات فى تقييمها بالمقاييس النفسية المخصصة لذلك ، ومنها مقاييس أعدها وصممها الباحثين ومنها مقاييس كانت جاهزة للإستخدام .

٥- **أهم نتائج الدراسات :** تم تصميم مقاييس الضغوط النفسية للاعبى كرة السلة وكرة اليد ، توجد فروق بين حكام الأنشطة الرياضية فى عوامل إتخاذ القرار لحكام أنشطة الإحتكاك الجماعى والفردى ، أن معظم الحكام يؤكدون بأنَّ الصحافة الرياضية تمارس عليهم ضغوط نفسية متوسطة القوة ، وجود علاقة دالة سالبة بين متغيرات التحصيل الدراسى والذكاء وكل من الإنفعالية والقلق وقلق الإمتحان ، توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلبة مرتفعى التحصيل الدراسى والطلبة منخفضى التحصيل الدراسى فى كلاً من قلق الإمتحان .

٦- **المعالجات الإحصائية :** أتفقت الدراسات تقريبا على إستخدام المعاملات الأولية كالمتوسط الحسابى والوسيط والإنحراف المعيارى ودلالة الفروق ومعامل الإرتباط وتحليل التباين .

مدى الإستفادة من الدراسات المرتبطة :

يرى الباحث أن هذه الدراسات فى مجملها قد ساهمت فى إلقاء الضوء على تحديد الأسس الهامة لهذه الدراسة مثل :

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها .
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة الحالية .
- تحديد العينة وطريقة إختيارها وحجمها .
- تحديد وسائل جمع بيانات الدراسة الحالية ، وبناء مقياس الضغوط النفسية .
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة أهداف وتساؤلات الدراسة الحالية .

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث Research Methodology :

إستخدم الباحث المنهج الوصفى والذى يهدف إلى التعرض للظاهرة موضوع البحث ، لمناسبته لكشف طبيعة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة قيد البحث .

مجتمع وعينة البحث Research community and sample :

يتكون مجتمع البحث من طالبات الفرقتين (الأولى – الثانية) بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر للعام الجامعى ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م ، وبلغ حجم مجتمع البحث (٤٩٥) طالبة وذلك بواقع (٣٥٠) طالبة من الفرقة الأولى ، (١٤٥) طالبة من الفرقة الثانية ، تم إختيار أفراد عينة البحث الإستطلاعية والأساسية بالطريقة العشوائية وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث ووجهة نظر الباحث فى مشكلة بحثه ، حيث تم إستبعاد (١٦٥) طالبة وذلك لأسباب شروط ومواصفات إختيار عينة البحث والإكتفاء بـــ (٣٣٠) طالبة ، وبذلك تكونت العينة الإستطلاعية من (٦٠) طالبة وذلك بواقع (٤٠) طالبة من الفرقة الأولى ، (٢٠) طالبة من الفرقة الثانية ، وذلك لحساب المعاملات العلمية للمقاييس (الأبعاد ، العبارات) ، تكونت العينة الأساسية من (٢٧٠) طالبة وذلك بواقع (١٦٠) طالبة من الفرقة الأولى ، (١١٠) طالبة من الفرقة الثانية .

جدول رقم (١)

تصنيف العينة الكلية للبحث (ن=٣٣٠)

م	الفرقة	البيـــان				المجموع الكلى
		العينة الإستطلاعية	النسبة المئوية	العينة الأساسية	النسبة المئوية	
١	الأولى	٤٠	٢٠٪	١٦٠	٨٠٪	٢٠٠
٢	الثانية	٢٠	١٥.٣٨٪	١١٠	٨٤.٦٢٪	١٣٠
	المجموع	٦٠	١٨.١٨٪	٢٧٠	٨١.٨٢٪	٣٣٠ (١٠٠٪)

أدوات جمع البيانات Data collection tools :

أ – مقياس مصادر الضغوط النفسية : (تصميم الباحث ٢٠٢٢م) للتعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر ، ويتضمن (٥٦) عبارة موزعة على (٥) أبعاد هى :

(الضغوط الدراسية " ١٧ عبارة " – الضغوط الأسرية " ٨ عبارات " – الضغوط الشخصية " ١٤ عبارة " – الضغوط الإجتماعية " ٨ عبارات " – الضغوط الإقتصادية ٩ عبارات ") .

تصحيح المقياس : تقوم الطالبات بالإجابة على العبارات طبقا لمقياس ثلاثى التدريج (دائما (٤) درجات – أحيانا (٣) درجات – أبدا (٢) درجتان) ، وقد بلغ المدى للدرجة الكلية لمجموع عبارات المقياس ما بين (٢٢٤-١١٢) درجة ، وتصنف درجة مقياس مصادر الضغوط النفسية فى صورتة النهائية على النحو التالى :

١١٢-١٥٦ ضغوط منخفضة ، ١٥٧-١٨٩ ضغوط متوسطة ، ١٩٠-٢٢٤ ضغوط مرتفعة .

ب – مقياس قلق الإمتحان : قام بإعداد وتصميم هذا المقياس **(العالم الأمريكى سارسون ١٩٩٧م)** ، والذى يتكون من (٣٨) عبارة موزعة على (٤) أبعاد هى :

(الأعراض الفسيولوجية " ٦ عبارات " – الإرتباط المعرفى والسلوكى " ١٠ عبارات " – الإضطرابات الإنفعالية "١٠ عبارات " – الإنزعاج والفزع " ١٢ عبارة ") وإستعان الباحث به لقياس قلق الإمتحان لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر .

تصحيح المقياس : يتم الإجابة على عبارات المقياس وفق ميزان ثلاثى التقدير (تنطبق دائماً – تنطبق أحياناً – لا تنطبق ابداً) وتأخذ الدرجات (٢-٣-٤) للعبارات الايجابية ، (٤-٣-٢) للعبارات السلبية على الترتيب ، الدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (١٥٢-٧٦) درجة ، وتصنف درجة مقياس قلق الإمتحان لسارسون فى صورتة النهائية على النحو التالى :

٧٥ فأقل درجة القلق الطبيعية ، ٧٦-١٠٤ درجة القلق المتوسطة ، ١٠٥ فأكثر درجة القلق المرتفعة ويستدعى المتابعة والعلاج .

إجراءات تنفيذ البحث :

جدول (٢)

يوضح التوزيع الزمنى للدراسة

المحتويات	التطبيق	من	إلى
الدراسة الإستطلاعية	التطبيق الأول	١٢ / ١١ / ٢٠٢٢م	١٥ / ١١ / ٢٠٢٢م
	التطبيق الثانى	٢٦ / ١١ / ٢٠٢٢م	٢٩ / ١١ / ٢٠٢٢م
الدراسة الأساسية	ـــ	١٠ / ١٢ / ٢٠٢٢م	١٣ / ١٢ / ٢٠٢٢م

المعاملات العلمية للمقاييس قيد الدراسة :

- حساب معامل الصدق بطريقة صدق الإتساق الداخلى لمقياس مصادر الضغوط النفسية :

تم عن طريق حساب معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذى تندرج تحته ويوضحه جدول (٣) ، عن طريق حساب معاملات الإرتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس ويوضحه جدول (٤) .

جدول (٣)

معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذى تندرج تحته

(ن = ٦٠)

م	الضغوط الدراسية	الضغوط الأسرية	الضغوط الشخصية	الضغوط الإجتماعية	الضغوط الإقتصادية
١	٠,٩٣٥	٠,٩١٤	٠,٦٤٣	٠,٩٠١	٠,٨٧٥
٢	٠,٨٧٥	٠,٨٢٨	٠,٥٤١	٠,٨٥٤	٠,٦٦٣
٣	٠,٦٦٣	٠,٩٥٥	٠,٨٤٥	٠,٩٣٨	٠,٩٤٥
٤	٠,٩٤٥	٠,٨٥٦	٠,٩٤٨	٠,٣٨٩	٠,٧٢٤
٥	٠,٧٢٤	٠,٨٤٨	٠,٩٨٥	٠,٨٥٠	٠,٩٥١
٦	٠,٨٩٢	٠,٩٢٦	٠,٥٤٨	٠,٧٧٠	٠,٥٤٥
٧	٠,٩٠٥	٠,٧١٥	٠,٩٢٨	٠,٩٣٨	٠,٩١٤
٨	٠,٨٢٩	٠,٩١٥	٠,٣٧٠		٠,٦٤٤
٩	٠,٩٣٥		٠,٩١٥		٠,٩٢٣
١٠	٠,٩٣٢		٠,٨٢٨		
١١	٠,٧٠٤		٠,٩١٠		
١٢	٠,٩٧١		٠,٩٦٥		
١٣	٠,٩١٠		٠,٧٥٩		
١٤	٠,٩٣٠		٠,٥٧٠		
١٥	٠,٥٩٤		٠,٩٢٢		
١٦	٠,٨٢٣				
١٧	٠,٩٠٤				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠ ، عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذى تندرج تحته فى مقياس مصادر الضغوط النفسيى تراوحت ما بين (٠.٣٧٠ ، ٠.٩٨٥) وجميعها دال معنويا عند مستوى دلاله (٠.٠١) مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة ومرضية من الصدق .

جدول (٤)

معاملات الإرتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس الذى تندرج تحته (ن = ٦٠)

محاور المقياس	الضغوط الدراسية	الضغوط الأسرية	الضغوط الشخصية	الضغوط الإجتماعية	الضغوط الإقتصادية
معاملات الإرتباط	٠,٩٧٣	٠,٩٧٧	٠.٨٧٩	٠.٨٥٠	٠.٩٨٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠ ، عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الإرتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠.٨٥٠ ، ٠.٩٨٣) وجميعها دال معنويا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة ومرضية من الصدق .

- حساب معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ لمقياس مصادر الضغوط النفسية :

جدول (٥) معاملات الإرتباط بين التطبيق الأول والثانى ومعاملات الثبات بإستخدام معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمحاور المقياس (ن = ٦٠)

م	محاور المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معاملات الإرتباط	معامل الثبات
		س-	±ع	س-	±ع		
١	الضغوط الدراسية	٥٥,٦٩	٣,٥٤٨	٥٣,٥٠	٣,٦٤٢	٠,٩٨٦	٠,٩٩٢
٢	الضغوط الأسرية	٢٤,٩٥	٢,٨٥٣	٢١,٧٧	٢,٩٣٠	٠,٩٨٥	٠,٩٩٢
٣	الضغوط الشخصية	٤٨,٣٠	٢,٨٠٣	٤٥,١٦	٢,٩٣٢	٠,٩٨٩	٠,٩٩٤
٤	الضغوط الإجتماعية	٢٠,٣٧	٢,٢٨٩	١٨,٢١	٢,٤٢٠	٠,٩٨١	٠,٩٩٠
٥	الضغوط الإقتصادية	٢٨,١٩	٢,٤١٢	٢٥,٩٧	٢,٥٢٨	٠,٩٧٠	٠,٩٨٣
	المقياس ككل	١٧٧,٦٤	٩,٣٨٢	١٦٤,٦٢	٩,٤٥٤	٠,٩٦٣	٠,٩٨٠

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الإرتباط بين التطبيق الأول والثانى لمحاور مقياس مصادر الضغوط النفسية تراوحت ما بين (٠.٩٧٠، ٠.٩٨٩) وللمقياس ككل (٠.٩٦٣) وجميعها دال معنويا عند مستوى (٠.٠١) ، كما تراوحت قيم معاملات الثبات بإستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ لمحاور المقياس ما بين (٠.٩٨٣ ، ٠.٩٩٤) وللمقياس ككل (٠.٩٨٠) وهى معاملات إرتباط دالة إحصائيا مما يشير إلى أن أبعاد وعبارات المقياس تتسم بدرجة مقبولة ومرضية من الثبات .

- مستوى الضغوط النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية وفقا لمحاور المقياس :

جدول (٦) مستوى الضغوط النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية وفقا لمحاور المقياس

م	محاور المقياس	ضغوط مرتفعة		ضغوط متوسطة		ضغوط منخفضة	
		من	إلى	من	إلى	من	إلى
١	الضغوط الدراسية	٥٨	٦٨	٤٨	٥٧	٣٤	٤٧
٢	الضغوط الأسرية	٢٨	٣٢	٢٣	٢٧	١٦	٢٢
٣	الضغوط الشخصية	٥٢	٦٠	٤٣	٥١	٣٠	٤٢
٤	الضغوط الإجتماعية	٢٥	٢٨	٢١	٢٤	١٤	٢٠
٥	الضغوط الإقتصادية	٣٢	٣٦	٢٦	٣١	١٨	٢٥
	المقياس ككل	١٩٠	٢٢٤	١٥٧	١٨٩	١١٢	١٥٦

- حساب معامل الصدق بطريقة صدق الإتساق الداخلى لمقياس قلق الإمتحان :

تم عن طريق حساب معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذى تندرج تحته ويوضحه جدول (٧) ، عن طريق حساب معاملات الإرتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس ويوضحه جدول (٨) .

جدول (٧)

معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذى تندرج تحته (ن = ٦٠)

م	محاور مقياس قلق الإمتحان											
	الأعراض الفسيولوجية			الإرتباط المعرفى والسلوكى			الإضطرابات الإنفعالية			الإنزعاج والفزع		
	س-	±ع	ر	س-	±ع	ر	س-	±ع	ر	س-	±ع	ر
١	٢,٤٠	٠,٧١٧	٠,٢٩٦	١,٤٨	٠,٧٠٠	٠,٣٣٢	٢,١٨٣	٠,٧٩١	٠,٦٨٥	٢,٥٧	٠,٦٥٠	٠,٠٤٣
٢	٢,١٣	٠,٧٤٧	٠,٤٨١	٢,٥٥	٠,٦٧٤	٠,٣٢٠	٢,٢٠	٠,٧٧٦	٠,٦٩٥	٢,٠٥	٠,٦٩٩	٠,٢٩٧
٣	٢,١٨	٠,٧٧٠	٠,٦٠٠	١,٤٣	٠,٦٢٠	٠,٣٩٢	٢,٥٨	٠,٦١٨	٠,٢٥٩	٢,٥١	٠,٦٤٨	٠,١٧٤
٤	١,٩٣	٠,٧٥٦	٠,٤٠٧	٢,٢٠	٠,٧٧٦	٠,٥٧٢	٢,٢٠	٠,٧٧٦	٠,٦٨٤	٢,٥٨	٠,٦٢٢	٠,١١٤
٥	٢,٣٥	٠,٨٤٠	٠,٥٧٦	١,٢٦	٠,٥٤٨	٠,٢٥٣	١,٩٥	٠,٦٢٢	٠,٣٣٣	١,٩٥	٠,٦٢٢	٠,٢٧١
٦	١,٦١	٠,٧٣٨	٠,٤٦٧	١,٧٥	٠,٧٩٤	٠,٢٩٤	٢,١٨	٠,٧٧٠	٠,٧١٦	٢,٤٣	٠,٧٤٤	٠,٤٠٢
٧				١,٥٨	٠,٦٧٥	٠,١٩٦	٢,١٨	٠,٧٩١	٠,٦٨٥	٢,١٨	٠,٧٩١	٠,٢٩٢
٨				١,٨٥	٠,٧٩٨	٠,٣٧٤	١,٩٨	٠,٧٥٧	٠,١٠٦	١,٩٠	٠,٧٧٤	٠,٤٥٤
٩				٢,٧٣	٠,٦٦٠	٠,٣١٢	٢,١٨	٠,٧٧٠	٠,٧١٦	٢,٥١	٠,٧٠٠	٠,٢٦٨
١٠				٢,٠٣	٠,٨٨٢	٠,٤٦٣	٢,٠٠	٠,٨٢٣	٠,٢٧٣	٢,٤١	٠,٧٦٥	٠,٤٠٢

١١				٢,٥٥	٠,٦٧٤	٠,٢٥١
١٢				٢,٤٥	٠,٧٤٦	٠,٣١٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠ ، عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذة تندرج تحته فى مقياس قلق الإمتحان تراوحت ما بين (٠.٢٥١ ، ٠.٧١٦) وجميعها دال معنويا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) فيما عدا خمس عبارات منهم عبارة واحدة بالمحور الثانى (الإرتباط المعرفى والسلوكى) ، عبارة بالمحور الثالث (الإضطرابات الإنفعالية) ، ثلاث عبارات بالمحور الرابع (الإنزعاج والفزع) ، هم المظللين بجدول (٧) وقد تم حذف هذه العبارات لحصولها على قيمة معامل إرتباط أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلاله (٠.٠٥) ، وبالتالى يصبح مقياس قلق الإمتحان فى صورته النهائية يشتمل على (٣٣) عبارة تندرج تحت أربع محاور .

جدول (٨)

معاملات الإرتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس الذى تندرج تحته

(ن = ٦٠)

محاور المقياس	س-	±ع	ر
الأعراض الفسيولوجية	١٢,٦٢	٢,١٧٢	٠,٥٩٩
الإرتباط المعرفى والسلوكى	١٨,٨٥	٢,٥٣٩	٠,٦٤٤
الإضطرابات الإنفعالية	٢١,٦٧	٣,٩٢٦	٠,٨٦٦
الإنزعاج والفزع	٢٨,١١	٢,٣٣٩	٠,٥٠٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠ ، عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الإرتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠.٥٠٢ ، ٠.٨٦٦) وجميعها دال معنويا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة ومرضية من الصدق .

- حساب معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ لمقياس قلق الإمتحان :

جدول (٩) معاملات الإرتباط بين التطبيق الأول والثانى ومعاملات الثبات بإستخدام معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمحاور المقياس (ن = ٦٠)

م	محاور المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معاملات الإرتباط	معامل الثبات
		س-	±ع	س-	±ع		
١	**الأعراض الفسيولوجية**	١٣,١٥٣	٢,١١٥	٩,٣٠٧	١,٤٣٦	٠,٣٧٣	٠,٥٤٣
٢	**الإرتباط المعرفى والسلوكى**	١٨,٩٢٣	٢,٧٥٢	١٧,٥٣٨	٢,٢٥٨	٠,٤٣٧	٠,٦٠٨

٣	الإضطرابات الإنفعالية	٢١,٦١٥	٣,٢٧٩	١٩,٧٦٩	٤,٧٢٨	٠,٣٢٥	٠,٤٩٠
٤	الإنزعاج والفزع	٢٨,٢٣٠	٢,٨٣٢	٢٤,٧٦٩	٢,٨٩١	٠,٣٤٨	٠,٥١٦
	المقياس ككل	٨١,٩٢٣	٧,٣٠٨	٧١,٣٨٤	٩,٣٥٠	٠,٣٤٣	٠,٥٠٧

يتضـــح من جـــدول (٩) أن قيم معاملات الإرتباط بين التطبيق الأول والثانى لمحاور مقياس مصادر الضغوط النفسية تراوحت ما بين (٠.٣٢٥، ٠.٤٣٧) وللمقياس ككل (٠.٣٤٣) وجميعها دال معنويا عند مســـتوى (٠.٠١) ، كـمـــا تراوحـــت قيم معاملات الثبات بإستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ لمحاور المقياس ما بين (٠.٤٩٠، ٠.٦٠٨) وللمقياس ككل (٠.٥٠٧) وهى معامـلات إرتباط دالة إحصائيا ممـــا يشـيـــر إلـى أن أبعاد وعبارات المقياس تتسم بدرجة مقبولة ومرضية من الثبات .

- مستوى الضغوط النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية وفقا لمحاور المقياس :

جدول (١٠) مستوى الضغوط النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية وفقا لمحاور المقياس

م	محاور المقياس	قلق مرتفع		قلق متوسط		قلق منخفض	
		من	إلى	من	إلى	من	إلى
١	الأعراض الفسيولوجية	١٨	٢٤	١٧	٢١	١٢	١٦
٢	الإرتباط المعرفى والسلوكى	٣٢	٣٦	٢٥	٣١	١٨	٢٤
٣	الإضطرابات الإنفعالية	٣٢	٣٦	٢٥	٣١	١٨	٢٤
٤	الإنزعاج والفزع	٣٢	٣٦	٢٥	٣١	١٨	٢٤
	المقياس ككل	١١٢	١٣٢	٨٩	١١١	٦٦	٨٨

أسلوب المعالجات الإحصائية المستخدمة Statistical treatments used :

إشـــتمـــل الأســـلوب الإحصـائى المستخدم فى الدراسة التوصيف الإحصائى بإســـتخدام المتوسط الحسابى والوسيط والإنحراف المعيارى ، والتكرارات والنسب المئوية ، معـــنوية النسب ، معامل إرتباط (بيرسون) ، معامل ثبات ألفا كرونباخ ، الوزن النسبى ، قيمة (ت) لدلالة الفروق ، وذلك بإستخدام برنامجى **SPSS** ، **ver21** ، وقد إرتضى الباحث مستوى دلالة (٠.٠٥) لقبول وتفسير نتائج البحث ، كما إرتضى قبول النتائج التى تتجاوز نسبة (٨٠٪) من رأى المحكمين .

عرض نتائج البحث Research results :

جدول (١١)

الوسط المرجح والوزن المئوى وترتيب العبارات فى المحور الأول الضغوط الدراسية (ن= ٢٧٠)

رقم العبارة	دائما	أحيانا	أبدا	الوسط المرجح	الوزن المئوى %	الترتيب
	تكرار	تكرار	تكرار			
١	221	45	2	3.81	95.43	١
٢	180	83	5	3.65	91.32	٣
٣	94	99	75	3.07	76.77	١٤
٤	178	78	8	3.59	89.74	٤
٥	144	87	37	3.39	84.98	٩
٦	103	82	83	3.07	76.87	١٣
٧	78	134	56	3.08	77.05	١٢
٨	181	58	29	3.56	89.18	٦
٩	102	87	79	3.08	77.15	١١
١٠	143	81	44	3.36	84.24	١٠
١١	168	85	15	3.57	89.27	٥
١٢	55	145	68	2.95	73.79	١٧
١٣	159	84	25	3.5	87.5	٧
١٤	101	84	83	3.06	76.68	١٥
١٥	89	97	82	3.02	75.65	١٦
١٦	159	81	28	3.48	87.22	٨
١٧	182	86	0	3.67	91.98	٢
الدرجة الكلية للمحور				3.37	83.79	

يتضح من جدول (١١) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالى المحور الأول (الضغوط الدراسية) فى مصادر الضغوط النفسية جاءت بوسط مرجح قدره ٣.٣٥ ، ووزن مئوى ٨٣.٨١٪ .

جدول (١٢)

الوسط المرجح والوزن المئوى وترتيب العبارات فى المحور الثانى الضغوط الأسرية (ن= ٢٧٠)

رقم العبارة	دائما	أحيانا	أبدا	الوسط المرجح	الوزن المئوى %	الترتيب
	تكرار	تكرار	تكرار			
١	41	103	124	2.69	67.26	٦
٢	221	45	2	3.817	95.43	١
٣	164	65	39	3.466	86.66	٣
٤	153	72	43	3.41	85.26	٥
٥	155	78	35	3.448	86.19	٤
٦	29	84	155	2.53	63.25	٧
٧	182	67	19	3.608	90.21	٢
٨	9	92	167	2.41	60.26	٨
الدرجة الكلية للمحور				3.171	79.35	

يتضح من جدول (١٢) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالى المحور الثانى (الضغوط الأسرية) فى مصادر الضغوط النفسية جاءت بوسط مرجح قدره ٣.١٧١ ، ووزن مئوى ٧٩.٣٥٪

جدول (١٣)

الوسط المرجح والوزن المئوى وترتيب العبارات فى المحور الثالث الضغوط الشخصية (ن= ٢٧٠)

رقم العبارة	دائما	أحيانا	أبدا	الوسط المرجح	الوزن المئوى %	الترتيب
	تكرار	تكرار	تكرار			
١	221	45	2	3.81	95.43	١
٢	203	65	0	3.75	93.94	٢
٣	81	107	80	3.00	75.09	١١
٤	55	145	68	2.95	73.79	١٣
٥	159	84	25	3.5	87.5	٦
٦	182	86	0	3.67	91.98	٣
٧	12	75	181	2.36	59.24	١٥
٨	45	135	88	2.84	70.99	١٤
٩	149	94	25	3.46	86.57	٨
١٠	122	103	43	3.29	82.37	٩
١١	89	91	88	3.00	75.09	١٠
١٢	78	101	89	2.95	73.97	١٢
١٣	159	81	28	3.48	87.22	٧
١٤	191	43	34	3.58	89.65	٤
١٥	168	85	15	3.57	89.27	٥
الدرجة الكلية للمحور				3.57	88.84	

يتضـــح من جـــدول (١٣) أن درجة إســـتجـابـــات عـينة البحث علـى إجمـالى المحـور الثالث (الضـغوط الشخصية) فـى مصـادر الضـغوط النفســية جاءت بوســط مرجح قدره ٣.٥٧ ، ووزن مئوى ٨٨.٨٤٪ .

جدول (١٤)

الوسط المرجح والوزن المئوى وترتيب العبارات فى المحور الرابع الضغوط الإجتماعة (ن= ٢٧٠)

رقم العبارة	دائما	أحيانا	أبدا	الوسط المرجح	الوزن المئوى %	الترتيب
	تكرار	تكرار	تكرار			
١	78	101	89	2.959	73.97	٤
٢	221	45	2	3.817	95.43	١
٣	94	82	92	3.007	75.19	٣
٤	125	81	62	3.235	80.88	٢
٥	0	33	235	2.123	53.08	٧
٦	74	67	127	2.802	70.06	٥
٧	12	75	181	2.369	59.24	٦
الدرجة الكلية للمحور				2.900	72.57	

يتضـــح من جـــدول (١٤) أن درجة إســـتجـابـــات عـينة البحث علـى إجمـالى المحـور الرابع (الضـغوط الإجتماعية) فـى مصـادر الضـغوط النفســية جاءت بوســط مرجح قدره ٢.٩٠٠ ، ووزن مئوى ٧٢.٥٧٪ .

جدول (١٥)

الوسط المرجح والوزن المئوى وترتيب العبارات فى المحور الخامس الضغوط الإقتصادية (ن= ٢٧٠)

رقم العبارة	دائما	أحيانا	أبدا	الوسط المرجح	الوزن المئوى %	الترتيب
	تكرار	تكرار	تكرار			
١	221	45	2	3.817	95.43	١
٢	183	62	23	3.597	89.93	٢
٣	45	68	155	2.59	64.74	٩
٤	87	88	93	2.978	74.44	٧
٥	50	84	134	2.687	67.16	٨
٦	191	43	34	3.586	89.65	٣
٧	178	69	21	3.586	89.65	٤
٨	89	91	88	3.004	75.09	٦
٩	122	103	43	3.295	82.37	٥
الدرجة الكلية للمحور				3.240	80.92	

يتضـــح من جـــدول (١٥) أن درجة إســـتجـابـــات عـينة البحث علـى إجمـالى المحـور الخامس (الضغوط الإقتصادية) فى مصادر الضغوط النفســية جاءت بوســط مرجح قدره ٣.٢٤٠ ، ووزن مئوى ٨٠.٩٢٪ .

جدول (١٦)

مستوى الضغوط النفسية وفقا لمحاور المقياس (ن= ٢٧٠)

م	محاور الضغوط النفسية	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	مستوى الضغوط النفسية	الوسط المرجح	الوزن المئوى%	الترتيب
١	الضغوط الدراسية	٥٥.٩٩	٤.١٩	متوسط	٣.٣٥	٨٣.٨١	٢
٢	الضغوط الأسرية	٢٥.٥٧	٢.٥١	متوسط	٣.١٧٣	٧٩.٣٣	٤
٣	الضغوط الشخصية	٤٨,٤٤	٢,٨٢	متوسط	٣,٥٩	٨٩,٨٦	١
٤	الضغوط الإجتماعية	٢٠.٦٩	٢.١٨	منخفض	٢.٩٠٢	٧٢.٥٥	٥
٥	الضغوط الإقتصادية	٢٨.٤٨	٢.٣٨	متوسط	٣.٢٣٨	٨٠.٩٤	٣
الدرجة الكلية لمحاور المقياس		١٧٩.١٩	٩.١٦	متوسط	٣.٢٥	٨١.٢٩	

يتضح من جدول (١٦) أن مستوى الضغوط النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر جاء فى مستوى متوسط بالنسبة لكل من الضغوط الشخصية ، الدراسية ، الإقتصادية والأسرية على الترتيب وفى المقياس ككل ، بينما جاءت الضغوط الإجتماعية فى مستوى منخفض .

جدول (١٧)

الوسط المرجح والوزن المئوى وترتيب العبارات فى المحور الأول الأعراض الفسيولوجية

رقم العبارة	دائما	أحيانا	أبدا	الوسط المرجح	الوزن المئوى %	الترتيب
	تكرار	تكرار	تكرار			
١	159	84	25	3.5	87.5	٢
٢	141	94	33	3.403	85.07	٣
٣	221	45	2	3.817	95.43	١
٤	88	135	45	3.16	79.01	٥
٥	142	86	40	3.381	84.51	٤
٦	44	104	120	2.716	67.91	٦
الدرجة الكلية للمحور				3.35	83.22	

يتضـــح من جـــدول (١٧) أن درجة إســـتجـابـــات عـينة البحث على إجمالى المحور الأول (الأعراض الفسيولوجية) فى محاور قلق الإمتحان جاءت بوســـط مرجح قدره ٣.٣٥ ، ووزن مئوى ٨٣.٢٢٪ .

جدول (١٨)

الوسط المرجح والوزن المئوى وترتيب العبارات فى المحور الثانى الإرتباط المعرفى والسلوكى (ن= ٢٧٠)

رقم العبارة	دائما	أحيانا	أبدا	الوسط المرجح	الوزن المئوى %	الترتيب
	تكرار	تكرار	تكرار			
١	29	84	155	2.53	63.25	٧
٢	221	45	2	3.817	95.43	١
٣	9	92	167	2.41	60.26	٨
٤	125	81	62	3.235	80.88	٣
٥	0	33	235	2.123	53.08	٩
٦	74	67	127	2.802	70.06	٦
٧	78	101	89	2.959	73.97	٥
٨	203	65	0	3.757	93.94	٢
٩	94	82	92	3.007	75.19	٤
الدرجة الكلية للمحور				2.94	73.98	

يتضـــح مـن جـــدول (١٨) أن درجـة إســـتجـابـــات عـينة البحث علـى إجمـالى المحـور الثانى (الإرتباط المعرفى والسلوكى) فى محاور قلق الإمتحان جاءت بوســـط مرجح قدره ٢.٩٤ ، ووزن مئوى ٧٣.٩٨٪ .

جدول (١٩)

الوسط المرجح والوزن المئوى وترتيب العبارات فى المحور الثالث الإضطرابات الإنفعالية (ن= ٢٧٠)

رقم العبارة	دائما	أحيانا	أبدا	الوسط المرجح	الوزن المئوى %	الترتيب
	تكرار	تكرار	تكرار			
١	89	91	88	3.004	75.0٨	٨
٢	221	45	2	3.817	95.43	١
٣	182	86	0	3.679	91.98	٢
٤	168	85	15	3.571	89.27	٣
٥	55	145	68	2.951	73.79	٩
٦	122	103	43	3.295	82.37	٤
٧	89	91	88	3.004	75.09	٧
٨	122	103	43	3.295	82.35	٥
٩	101	84	83	3.067	76.68	٦
الدرجة الكلية للمحور				3.296	82.47	

يتضـــح من جـــدول (١٩) أن درجة إســـتجـابـــات عـينة البحث على إجمالى المحور الثالث (الإضطرابات الإنفعالية) فى محاور قلق الإمتحان جاءت بوســـط مرجح قدره ٣.٢٩٦ ، ووزن مئوى ٨٢.٤٧٪ .

جدول (٢٠)

الوسط المرجح والوزن المئوى وترتيب العبارات فى المحور الرابع الإنزعاج والفزع (ن= ٢٧٠)

رقم العبارة	دائما	أحيانا	أبدا	الوسط المرجح	الوزن المئوى %	الترتيب
	تكرار	تكرار	تكرار			
١	55	145	68	2.951	73.79	٩
٢	159	84	25	3.5	87.5	٤
٣	89	91	88	3.004	75.09	٦
٤	78	101	89	2.959	73.97	٨
٥	159	81	28	3.489	87.22	٥
٦	191	43	34	3.586	89.65	٢
٧	168	85	15	3.571	89.27	٣
٨	221	45	2	3.817	95.43	١
٩	81	107	80	3.004	75.10	٧
الدرجة الكلية للمحور				3.34	82.98	

يتضـــح من جـــدول (٢٠) أن درجة إســـتجـابـــات عـينة البحث على إجمالى المحور الرابـــع (الإنـــزعـــاج والفـــزع) فى محاور قلق الإمتحان جاءت بوســـط مرجح قدره ٣.٣٤ ، ووزن مئوى ٨٢.٩٨٪ .

جدول (٢١)

مستوى قلق الإمتحان وفقا لمحاور المقياس (ن= ٢٧٠)

م	محاور قلق الإمتحان	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	درجة مستوى قلق الإمتحان	الوسط المرجح	الوزن المئوى%	الترتيب
١	الأعراض الفسيولوجية	١٩,١٤	٢,٠٠	مرتفع	٣,٣٣	٨٣,٢٤	١
٢	الإرتباط المعرفى والسلوكى	٢٦,٥١	٢,٣٥	متوسط	٢,٩٦	٧٤	٤
٣	الإضطرابات الإنفعالية	٢٨,٥١	٣,٦٢	متوسط	٣,٢٩٨	٨٢,٤٥	٣
٤	الإنزعاج والفزع	٢٩,٢٢	٢,١٨	متوسط	٣,٣٢	٨٣	٢
الدرجة الكلية لمحاور المقياس		١٠٣,٣٩	٦,٧٧	متوسط	٣,٢٢٧	٨٠,٦٧٢	

يتضح من جدول (٢١) أن مستوى قلق الإمتحان لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر جاء فى مستوى متوسط بالنسبة لكل من الأعراض الفسيولوجية ، الإنزعاج والفزع ، الإرتباط المعرفى والسلوكى ، الإضطرابات الإنفعالية على الترتيب وفى المقياس ككل ، بينما جاء الإرتباط المعرفى والسلوكى فى مستوى منخفض .

جدول (٢٢)

معاملات الإرتباط بين مصادر الضغوط النفسية وقلق الإمتحان

لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر (ن= ٢٧٠)

مصادر الضغوط النفسية	محاور قلق الإمتحان	قيمة (ر) المحسوبة
الضغوط الدراسية	الأعراض الفسيولوجية	٠.٦٧٤
	الإرتباط المعرفى والسلوكى	٠,٥٩٨
	الإضطرابات الإنفعالية	٠,٧٢٥
	الإنزعاج والفزع	٠.٦٢١
الضغوط الأسرية	الأعراض الفسيولوجية	٠.٧٥٢
	الإرتباط المعرفى والسلوكى	٠,٥٨٩
	الإضطرابات الإنفعالية	٠,٧٠٦
	الإنزعاج والفزع	٠.٦٤١
الضغوط الشخصية	الأعراض الفسيولوجية	٠.٥١٣
	الإرتباط المعرفى والسلوكى	٠,٥٥٧
	الإضطرابات الإنفعالية	٠,٦٤١
	الإنزعاج والفزع	٠.٦٠٢
الضغوط الإجتماعية	الأعراض الفسيولوجية	٠.٥٥٨
	الإرتباط المعرفى والسلوكى	٠,٥٢٧
	الإضطرابات الإنفعالية	٠,٦٥٤
	الإنزعاج والفزع	٠.٦٤٣
الضغوط الإقتصادية	الأعراض الفسيولوجية	٠.٥٢١
	الإرتباط المعرفى والسلوكى	٠,٤٩٦
	الإضطرابات الإنفعالية	٠,٥١٣
	الإنزعاج والفزع	٠.٥٣٤

يتضح من جدول (٢٢) أن قيم معاملات الإرتباط بين مصادر الضغوط النفسية وقلق الإمتحان تراوحت ما بين (٠.٥١٣، ٠.٧٥٢) وجميعها دال معنويا عند مستوى (٠.٠١) مما يعنى وجود علاقة طردية بين مصادر الضغوط النفسية وقلق الإمتحان لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر .

مناقشة نتائج البحث Discusion of the research results :

التساؤل الأول : ما هى أهم مصادر الضغوط النفسية الى تعانى منها طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ؟

يتضح من جدول (١١) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالى المحور الأول (الضغوط الدراسية) فى مصادر الضغوط النفسية جاءت بوسط مرجح قدره ٣.٣٥ ، ووزن مئوى ٨٣.٨١٪ ، ويرجع **الباحث** ذلك إلى الصعوبات التى تواجه الطالبات فى مختلف المراحل الدراسية مثل ضغط المناهج والإمتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وضغط الزميلات وإزدحام القاعات الدراسية بإعداد كبيرة وقلة الإمكانيات الدراسية ، وهذا يتفق مع دراسة **هيثم النادر وآخرون (٢٠١٤م)** والتى هدفت إلى التعرف على مصادر الضغط لدى طلبة كلية التربية الرياضية وعلاقتها بكل من الجنس والمستوى الدراسى والمعدل التراكمى حيث يتم مقارنة هذه المصادر بمصادر الضغط النفسى لدى طالبات الكليات الأخرى ، والتى توصلت إلى أن الضغوط الدراسية هى المصدر الأهم بالنسبة لطلبة كلية التربية الرياضية .

كما يتضح من جدول (١٢) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالى المحور الثانى (الضغوط الأسرية) فى مصادر الضغوط النفسية جاءت بوسط مرجح قدره ٣.١٧١ ، ووزن مئوى ٧٩.٣٥٪ ، ويرى **الباحث** أن تعزيز الخوف من الإمتحانات من قبل الأسرة وفق أساليب التنشئة التقليدية والتى تستخدم العقاب من العوامل التى تؤدى إلى خوف الطالبات من النتائج السيئة للإمتحان حيث أن الشعور بالقلق يبدأ مع بداية حياة الفرد فقد يتعرض للفشل أو لصعوبات متكررة فى الحياة دون أن يجد من يساعده أو يوجهه أو يشجعه ، حيث يستخدم بعض الآباء أساليب التهديد والوعيد لأبنائهم بهدف تحقيق نتائج تتفق مع رغباتهم دون إدراكهم أن ذلك يترك آثارا سيئة على شخصيات أبنائهم تنعكس سلبا على مدى توافقهم .

وأيضا يتضح من جدول (١٣) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالى المحور الثالث (الضغوط الشخصية) فى مصادر الضغوط النفسية جاءت بوسط مرجح قدره ٣.٥٧ ، ووزن مئوى ٨٨.٨٤٪ ، ويرجع **الباحث** ذلك إلى الصعوبات التى تواجه الطالبات من تحقيق أهدافهم الشخصية والتى تشمل طموحات الفرد وأهدافه وقيمته ، والفعاليات التى يسعى لتحقيقها فى حياته مثل تحقيق أعلى مستوى دراسى ممكن مما يجعله تحت تأثير الضغوط الشخصية لتحقيق أهدافه ، وهذا يتفق مع دراسة **تنهيد فاضل (٢٠١٢م)** والتى هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسى ومصادره لدى طلبة كلية التربية فى جامعة الموصل وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية والتى توصلت إلى مستوى الضغط النفسى والصلابة النفسية تبعا لمتغير الصف الدراسى .

كما يتضح من جدول (١٤) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالى المحور الرابع (الضغوط الإجتماعية) فى مصادر الضغوط النفسية جاءت بوسط مرجح قدره

٢.٩٠٠ ، ووزن مئوى ٧٢.٥٧٪ ، ويعزى **الباحث** ذلك إلى أن الضغوط الإجتماعية وما تحتويه من ضغوط الإنشقاقات الأسرية ، والتفاوت الحضارى ، كثرة الأبناء والأقران ، وصراع الأجيال ، وإختلاف الإتجاهات والميول ، وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الإجتماعية يمثل ضغوط نفسية على الطالب مما يثير له القلق ، وهذا يتفق مع دراسة **بنجامين وديفد Bengamin & David (١٩٩٧م)** التى تؤكد على تأثير الظروف الإجتماعية للفرد وتأثيرها على الضغوط الإجتماعية التى لها دور كبير فى جعل الفرد فى حالة كبيرة من القلق .

وأيضا يتضح من جدول **(١٥)** أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالى المحور الخامس (الضغوط الإقتصادية) فى مصادر الضغوط النفسية جاءت بوسط مرجح قدره ٣.٢٤٠ ، ووزن مئوى ٨٠.٩٢٪ ، ويرى **الباحث** أن أسباب الضغوط الإقتصادية تتمثل فى إنخفاض الإنتاج ، وعدم عدالة توزيع الناتج القومى ، والتفاوت الطبقى ، كذلك تأثير الحرمان والعوز المادى وقلة فرص العمل مما يزيد من حدة الضغوط الإقتصادية على الأسرة مما يجعله أحد مصادر الضغوط النفسية الواقعة على الطلاب ، وهذا يتفق مع دراسة **بشير الحجار ونبيل دخان (٢٠٠٥م)** والتى هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسى ومصادره لدى طلبة الجامعة الإسلامية وتأثير بعض المتغيرات على الضغط النفسى لطلبة الجامعة والتى تؤكد على أن الضغوط الإقتصادية تلعب دور كبير فى مستوى التحصيل الدراسى للطلاب .

كذلك يتضح من جدول **(١٦)** أن مستوى الضغوط النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جاء فى مستوى متوسط بالنسبة لكل من الضغوط الشخصية ، الدراسية ، الإقتصادية والأسرية على الترتيب وفى المقياس ككل ، بينما جاءت الضغوط الإجتماعية فى مستوى منخفض ، ويرجع **الباحث** ذلك إلى أن الطالبات فى المرحلة الجامعية ربما ليس لديهم أى إلتزامات أو مسئوليات إجتماعية ، ولم يكونوا أسره بعد ، وتنحصر علاقاتهم الإجتماعية بأسرتهم وزميلاتهم بالجامعة فقط لذلك لم يعانوا من الضغوط الإجتماعيه ولا تمثل ضغط بالنسبة لهم ، كما يؤكد **الباحث** على أهمية الفروق الفردية على الإستجابة للضغوط وعليه فإن شدة الضغوط تعتمد على إدراك الفرد للموقف الضاغط أو تعامله مع الموقف الذى أدركه لكونه مهدد له ، مما يؤدى إلى إستثارة أفعاله وإلى ضغوط محاورات سلوكية للتعامل مع الموقف الضاغط ومدى تخمين التغيرات النفسية الحاصلة ، وهذا ما يتفق مع دراسة كلاً من **تنهيد فاضل (٢٠١٢م) ، راوية عبدالفتاح (٢٠٠٤م)** والتى تؤكد على مصادر الضغوط النفسية التى تقع على الطالبات والتى تتمثل فى الضغوط الدراسية ، الأسرية ، الشخصية ، الإجتماعية ، الإقتصادية والتى تحد من التحصيل الدراسى للطالبات .

التساؤل الثانى : ما هى درجة مستوى قلق الإمتحان لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ؟

يتضح من جدول (١٧) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالى المحور الأول (الأعراض الفسيولوجية) فى محاور قلق الإمتحان جاءت بوسط مرجح قدره ٣.٣٥ ، ووزن مئوى ٨٣.٢٢٪ ، ويعزى **الباحث** ذلك إلى أن الأعراض الفسيولوجية تظهر على الطالبات نتيجة للقلق من الإمتحانات وقربها ويرجع هذا القلق لعدم الإستقرار العام نتيجة للضغط النفسى الذى يقع على عاتق الفرد ، مما يسبب إضطراباً فى سلوكه ويصاحبه مجموعة من الأعراض النفسية والجسمية ، وهذا ما يتفق مع دراسة **بدر الأنصارى ، على مهدى (٢٠٠٧م)** والتى هدفت الى معرفة نسبة إنتشار القلق والإكتئاب بين الطلاب والطالبات فى جامعة الكويت وجامعة السلطان قابوس ، والتى توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات فى القلق والإكتئاب ، وذلك لصالح الإناث ، وتأثير حالة القلق من الإمتحان على الحالة الفسيولوجية للطلبة والطالبات .

كما يتضح من جدول (١٨) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالى المحور الثانى (الإرتباط المعرفى والسلوكى) جاءت بوسط مرجح قدره ٢.٩٤ ، ووزن مئوى ٧٣.٩٨٪ ، ويرجع **الباحث** ذلك إلى أن لقلق الإمتحان أعراض إرتباط معرفى وسلوكى وهذه الأعراض تظهر عند شعور الطالبات بالإرتباك والتوتر إذا وجه إليهم سؤالا وأجابوا عليه إجابة خاطئة ، والشعور بعد الإنتهاء من الإمتحان بالتوتر حول أدائهم فى هذا الامتحان ، وكذلك أداء الطالبات فى الإمتحان الذى قدموه كان سيئا مهما كنت قد درست وتحضرت له ، نسيان الطالبات فى الإمتحان كثيرا من المعلومات التى كانوا يتذكرونها قبل بدئه والشعور بالتوتر والإرتباك أثناء الإستعداد للإمتحانات يوميا ، وهذا يتفق مع دراسة **أمل الأحمد (٢٠٠١م)** والتى هدفت الى الكشف عن طبيعة العلاقة الإرتباطية بين كلٍ من سمة القلق وحالة القلق ومتغيرى الجنس .

وأيضا يتضح من جدول (١٩) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالى المحور الثالث (الإضطرابات الإنفعالية) فى محاور قلق الإمتحان جاءت بوسط مرجح قدره ٣.٢٩٦ ، ووزن مئوى ٨٢.٤٧٪ ، ويعزى **الباحث** ذلك إلى أن لقلق الإمتحان بعض الإضطرابات الانفعالية وهذه الأعراض تظهر بسبب شعور الطالبات أثناء الإمتحان بأن الوقت لايكفى للإجابة ، القلق أثناء الإنتظار لدخول قاعة الإمتحان ، وأثناء الإستعداد للإمتحان قبل موعده بيوم ، وشعورهم بأن أدائهم سوف يكون سيئا أثناء الإجابة على الإمتحان والقلق عند إستماعهم للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الإمتحانات القادمة وكل هذه يسبب إضطربات إنفعالية للطالبات من الخوف والفزع والتوتر مما يؤثر على التحصيل الدراسى والخوف من الإمتحانات ، وهذا ما يتفق مع دراسة **زدنير Zeidner (٢٠٠١م)** والتى هدفت إلى إستقصاء آثر قلق الإمتحان على التحصيل الدراسى لدى المراهقين ، توصلت نتائجها إلى أن هناك إرتباطًا سالبًا بين قلق الإمتحان والتحصيل لدى الطلبة فى المستويات الدراسية مما يسبب إضطربات إنفعالية للطلاب ، كما يتفق مع دراسة **هودج Hodge (١٩٩٦م)** والتى هدفت إلى التعرف على آثر

قلق الإمتحان لدى الطلاب فى مقاطعة ويلز الجنوبية ، حيث توصلت النتائج إلى أن طلاب الثانوية العامة لديهم درجة كبيرة من القلق والتوتر ، كما أظهرت أن قلق الإمتحان يؤثر تأثيرًا كبيرًا على مستوى الروح المعنوية لدى الطلاب .

كما يتضح من جدول (٢٠) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالى المحور الرابع (الإنزعاج والفزع) فى محاور قلق الإمتحان جاءت بوسط مرجح قدره ٣.٣٤ ، ووزن مئوى ٨٢.٩٨٪ ، ويرجع **الباحث** ذلك إلى أن أعراض الإنزعاج والفزع تظهر عند قرب الإمتحانات مما يسبب القلق قبل الإمتحان وذلك بسبب شعور الطالبات بضيق شديد قبل دخولهم الأمتحانات وعندما يتم عمل إمتحاناً مفاجئ لهم ، كما أن خوف الطالبات من الرسوب يعيق أدائهم وتقدمهم فى الإمتحانات وشعورهم بالخوف من كل موقف فيه إمتحان وبالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم عليهم ليتأكد من إستفادتهم وتعلمهم للمحاضرة ، وهذا يتفق مع دراسة **محمد هواش ، خالد خليف (٢٠٠٤م)** والتى هدفت إلى التعرف على العلاقة بين دافعية الإنجاز وقلق الإمتحان وأثرها فى التحصيل فى مادة اللغة الإنجليزية لدى طلبة المرحلة الأساسية والثانوية فى محافظة المفرق ، والتى توصلت نتائجها إلى أنه يختلف مستوى تحصيل الطلبة فى مبحث اللغة الإنجليزية بإختلاف مستوى دافعيتهم .

كذلك يتضح من جدول (٢١) أن مستوى قلق الإمتحان لطالبات كلية التربية الرياضية جاء فى مستوى متوسط بالنسبة لكل من الأعراض الفسيولوجية ، الإنزعاج والفزع ، الإرتباط المعرفى والسلوكى ، الإضطرابات الإنفعالية على الترتيب وفى المقياس ككل ، بينما جاء الإرتباط المعرفى والسلوكى فى مستوى منخفض ، ويرى **الباحث** أن قلق الإمتحان يعد أحد أنواع القلق الذى يصاحب المواقف الإختبارية وينتشر بين الطلاب فى مختلف المراحل التعليمية ، كما أن هناك كثيرا من المشكلات الأكاديمية ومشكلات النجاح ترتبط بعادات الإستذكار، مثل تنظيم الوقت وكيفية الإستذكار قبل الإمتحان ، كما أن مستوى قلق الإمتحان يتناسب عكسيا مع مستوى التحصيل عند الطالبات ، أى أنه كلما زاد القلق إنخفض التحصيل الدراسى عند الطالبات ، ويعزو **الباحث** هذه العلاقة العكسية بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسى عند الطالبات إلى أن القلق يشكل حالة من التوتر الشامل التى تصيب الطالبات ويؤثر فى العمليات العقلية كالإنتباه والتفكير والتركيز والتذكر والتى هى من متطلبات النجاح فى الإمتحان وبالتالى فإن حالة التوتر هذه تؤثر فى تحصيل الطالب تاثيراً سلبيا .

وهذا ما يتفق مع دراسة **زدنير Zeidner (٢٠٠١)** التى أشارت نتائجها إلى أن هناك إرتباطًا سالبًا بين قلق الإمتحان والتحصيل لدى الطلبة ، كما أوضحت دراسة **بدر محمد ، على مهدى (٢٠٠٧)** أن هناك علاقة عكسية بين قلق الإمتحان وعادات الإستذكار ، أى أن درجات قلق الإمتحان تزداد كلما قلت درجات الطلاب على عادات الإستذكار .

التســاؤل الثالث: هل توجد علاقـة ذات دلالـة إحصائية بين مصادر الضغوط النفسية وقلق الإمتحان لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ؟

يتضح من جدول (٢٢) أن قيم معاملات الإرتباط بين مصادر الضغوط النفسية وقلق الإمتحان تراوحت ما بين (٠.٥١٣، ٠.٧٥٢) وجميعها دال معنويا عند مستوى (٠.٠١) مما يعنى وجود علاقة طردية بين مصادر الضغوط النفسية وقلق الإمتحان لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ، ويعزى **الباحث** ذلك إلى أن كلا من الإضطرابات النفسية والضغط النفسى مسبب للقلق وأن الضغوط التى تواجهها طالبات الجامعات سواء فى أسرهم أوجامعتهم أومجتمعهم تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الإضطرابات النفسية كالقلق والإكتئاب ، كما يرى **الباحث** أن مصادر الضغوط النفسية التى تشمل (الضغوط الدراسية – الضغوط الأسرية – الضغوط الشخصية – الضغوط الإقتصادية – الضغوط الإجتماعية) ترفع من مستوى قلق الإمتحان الذى يشمل (الأعراض الفسيولوجية – الإرتباك المعرفى السلوكى – الإضطرابات الإنفعالية – الإنزعاج والفزع) أى أنه إذا قلت مصادر الضغوط النفسية قل قلق الإمتحان عند الطالبات ، وهذا ما يتفق هذا مع دراسات كل من **هيثم النادر وآخرون (٢٠١٤) ، تنهيد فاضل (٢٠١٢) ، بشير الحجار، نبيل دخان (٢٠٠٥)** .

إستنتاجات البحث Conclusions Of The Research :

١- تصميم مقياس **مصادر الضغوط النفسية** لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر .

٢- مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيراً والتى تعانى منها طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الازهر هى (الضغوط الدراسية – الضغوط الشخصية – الضغوط الإقتصادية – الضغوط الأسرية – الضغوط الإجتماعية) .

٣- أمكن ترتيب أبعاد مقياس قلق الإمتحان لدى عينة البحث الكلية من خلال درجة مستواهم على النحو التالى ، بعد الأعراض الفسيولوجية يليه بعد الإنزعاج والفزع ثم بعد الإرتباط المعرفى والسلوكى وأخيرا بعد الإضطرابات الإنفعالية .

٤- توجد علاقة إرتباطية طردية دالة إحصائيا بين مصادر الضغوط النفسية وقلق الإمتحان لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر .

توصيات البحث Research recommendations :

١- تطبيق مقياس مصادر الضغوط النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر على جميع الفرق الدراسية للوقوف على مستوى الضغوط النفسية لديهم .

٢- تطبيق مقياس قلق الإمتحان لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر على جميع الفرق الدراسية للوقوف على درجة قلق الإمتحان لديهم .

٣-ضرورة إعتماد الأخصائى النفسى ضمن الكادر الوظيفى للكلية لما له من دور فعال فى خفض الضغوط النفسية التى تتعرض لها الطالبات .

٤- عمل لقاءات دورية مفتوحة بين إدارة الجامعة والكلية من جهة وبين الطلبة من جهة أخرى لتحديد مصادر الضغوط والعمل على حل المشاكل المسببة لها وبالتالى الحد منها .

٥- إحداث تغيير فى إجراءات الإمتحانات ونظمها إلى أساليب تبعث على الأمن والطمأنينة .

٦- الإهتمام بخفض مستوى قلق الإمتحان من خلال مهارات وبرامج يتم التدريب عليها .

المراجع العربية :

١- إبتسام سالم المزوغى (٢٠١١) : " الفروق فى الذكاء وقلق الإمتحان بين الطلبة منخفضى ومرتفعى التحصيل الدراسى من طلبة جامعة السابع من إبريل الليبية " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة السابع من إبريل الليبية .

٢- أحمد سعد الدين النحاس (٢٠١١) : " الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق النفسى للأخصائى الرياضى بمديرية الشباب والرياضة بالدقهلية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .

٣- أحمدعبداللطيف عبادة (٢٠٠٢) : " قلق الإختبار فى موقف إختبارى ضاغط وعلاقته بالتحصيل الدراسى لدى عينة من طلاب جامعة البحرين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعه البحرين .

٤- أسامة كامل راتب (١٩٩٧) : قلق المنافسة وضغوط التدريب وإحتراق الرياضيين ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

٥- السيد عبد المنعم محمد (٢٠٠١) : " عوامل الضغط النفسى وعلاقتها بإتخاذ القرار لدى حكام الأنشطة الرياضية " (دراسة تحليلية مقارنة) ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

٦- بدر محمد الأنصارى ، على مهدى كاظم (٢٠٠٧) : " الفروق فى القلق والإكتئاب بين طلاب وطالبات جامعتى الكويت والسلطان قابوس ، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة ، الحولية الثالثة ، القاهرة .

٧- راوية عبد الفتاح عطوف (٢٠٠٤) : " بناء مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبى أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد فى العراق " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد .

٨- سمير شيخان (٢٠٠٣) : الضغط النفسى ، دار الفكر العربى ، بيروت ، لبنان .

٩- عادل حسنى (٢٠٠١) : " بناء مقياس للتعرف على الضغوط النفسية للاعب كرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

١٠- عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٥) : سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى ، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١١- عبد الله حويل فرحان وآخرون (٢٠١٥) : " برنامج إرشادى معرفى لتخفيف الضغوط النفسية وأثره فى دقة التهديف لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم " ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد ١٥ ، العدد (١) ، ج (٢) .
١٢- علي عسكر (٢٠٠٠) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، دار الكتاب الجديد ، ط٢ ، الكويت .
١٣- لندا دافيدوف (١٩٨٨) : مدخل علم النفس , ترجمة سيد الطواب وآخرون , ط ١ , القاهرة ، دار ماركجز وهيل للنشر .
١٤- محمد الجعفرى صالح (٢٠١٠) : " قلق الإمتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسى لدى طلاب الثانوية العامة بمحافظات قطاع غزة " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأقصى .
١٥- محمد العربى شمعون (١٩٩٤) : علم النفس الرياضى ، ط ٩ ، دار المعرفة ، القاهرة .
١٦- محمد حسن علاوى (١٩٩٨) : مدخل فى علم النفس الرياضى ، الكتاب للنشر ، القاهرة.
١٧- محمد حسن علاوى (٢٠١٢) : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية ، مطبعة المدنى ، المؤسسة السعودية بمصر ، القاهرة .
١٨- محمد حسين النظارى (٢٠١٢) : " قياس الضغوط النفسية التى تسببها الصحافة الرياضة على حكام كرة القدم حسب سنوات التحكيم " ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الأول ، المجلد الخامس .
١٩- محمد منيزل هواش ، خالد خليف (٢٠٠٤) : " العلاقة بين دافعية الإنجاز وقلق الإمتحان وأثرها فى التحصيل فى مادة اللغة الإنجليزية لدى طلبة المرحلة الأساسية والثانوية فى محافظة المفرق ، مجلة العلوم التربوية والنفسية .
٢٠- مصطفى خليل محمود (٢٠١٠) : " فعالية العلاج المعرفى السلوكى فى تنمية بعض مهارات إدارة قلق الإمتحان لدى عينة من طلاب جامعة المنيا " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا .
٢١- ممتاز عبد الوهاب أحمد (٢٠٠١) : القلق والإكتئاب بداية المعاناة مع المرض النفسى ، العدد الخامس من كتاب الهلال الطبى , دار الهلال , القاهرة .
٢٢- هيثم محمد النادر وآخرون (٢٠١٤) : " مصادر الضغط النفسى لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى فى كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقاتها ببعض المتغيرات " ، دراسة مقارنة ، مجلة دراسات العلوم التربوية .

المراجع الأجنبية :

23 - Benjamin, James, David colins (1997) : Self presentational source of competitive stress during performance. Journal sport & exercise psychology, Vol. 19, Mar, PP.17 – 35 .

24- Freud (1949) :Hemmunng Symptom and Angst Schorndorf Berlin . Adolescent anxiety and distress and coping a study .

25- Gill,K.,Henderson, J., pargman,D.;(1995) : the type A Competitive Run: A Risk for Psychological Stress and injury, International Journal of Sport psycology .

26- Hodge, (2005) : Adolescent anxiety and distress and coping a study of senior school student and higher school certificate examination stress. Dissertation Abstracts international, 57,(A),114 .

27- Patel (1991) : teachers Managing Stress and preventing burrant the professional health Solution . edition . the falmer press London.

28-Spielberger (1980) : Examination anxiety and academic achievement as a function in socio-economy , Status psychological studies .

29 - Weinberg , R. S and Gould , P (1995) : Foundation ofSport And Exercises psychology. Champaing, Illinois, Humankintics, Publisher, Inc .

30- Zeidner, M. (2001) :Sex, ethnic, and social differences in test anxiety among Israeli adolescents. Journal of Genetic Psychology .

شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) :

31- www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/csa/vol14/basic.htm .