

التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لطالبات المرحلة الأولى في  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة دهوك

ا.م.د.هديل داهي عبدالله الحيايلى  
جامعة الموصل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
[hadeeldahee@uomosul.edu.iq](mailto:hadeeldahee@uomosul.edu.iq)

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

م.د. رحيق متي عبد المسيح  
جامعة دهوك /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
[raheeq.matti@uod.ac](mailto:raheeq.matti@uod.ac)

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

**ملخص:**

يهدف البحث للتعرف على العلاقة بين درجة التوتر النفسي ومستوى الاداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة دهوك . تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث، وتمثلت عينة البحث بطالبات المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك ،والبالغ عددهن (33) طالبة ، وتم استخدام مقياس (التوتر النفسي ) المعد من قبل (رنا الزاوي ،1992) ولمعالجة البيانات احصائيا تم استخدام ( الوسط الحسابي. الانحراف المعياري .قانون النسبة المئوية .الاختبار التائي لعينة واحدة .معامل الارتباط البسيط .) من خلال تطبيق الحقيبة الإحصائية (SPSS) . وتم استنتاج لا يوجد علاقة بين التوتر النفسي واداء المهارات الحركية على عارضة التوازن لدى طالبات المرحلة الثانية .

**الكلمات المفتاحية:** التوتر النفسي، عارضة التوازن

**1-تعريف البحث**

**1\_1 المقدمة واهمية البحث :**

يعد علم النفس الرياضي احد فروع علم النفس التي تدرس السلوك وخبرة الطالبات تحت تأثير النشاط الرياضي , وزاد أقبال الباحثين عليه من خلال الدراسات العلمية لسلوك الفرد المتمثل بكل فعل أو نشاط رياضي يقوم به الفرد ، والتوتر النفسي ينشأ عندما يفقد الفرد المقدرة على مواجهة الصعوبات والمواقف التي تواجهه خلال حياته اليومية بسبب قدراته المحدودة "،سواء تلك الموروثة او المكتسبة وسواء تلك المتعلقة بالناحية النفسية او الاجتماعية او العضوية او العقلية او الجسدية وهنا يعاني الفرد من سوء التوافق مع بنيته وفق التوتر" (عبد اللطيف ،199052 )

لذلك فإن التوتر النفسي من العوامل النفسية المهمة, والذي يمكن ملاحظته من خلال سلوك الفرد في استجاباته للمواقف الرياضية الجديدة إثناء الأداء المهاري للدرس. والتقدم في المستوى الرياضي ما هو الا عبارة عن تكيفات وظيفية ونفسية تحدث في الجاهزة الداخلية وتبعاً لها تزداد قدرات الفرد الوظيفية والتي تتباين في درجة التأثير وفقاً لطبيعة كل نشاط وزمن الممارسة وأسلوب الأداء في رياضة الجمناستك .

و"يعد التوتر النفسي واحد من اهم المظاهر النفسية التي تواجه اللاعبين في الوقت الحاضر المليء بالتعقيدات ومتطلبات وضغوط الحياة اليومية التي تحتاج الى مواجهة وحلول حاسمة" (دحداحة وحداد، 1999، 52)، كما انها من "اكثر المظاهر النفسية والاجتماعية تعقيدا لتداخلها مع مفاهيم أخرى مستخدمة في مواقف الحياة المختلفة كالضغط النفسي والقلق والصراع والعدوان" (محمود والسيد، 1999، 140)

وعليه فان المواقف التي تصادف اللاعبين في المنافسة الرياضية تحتاج الى مواجهة وحلول عاجلة وفورية سعياً للتفوق والفوز وخوفاً من الهزيمة والفشل، وان عدم قدرة الرياضيين على مواجهة تلك المواقف والمطالب تجعلهم لا يشعرون فقط بالضيق وعدم الارتياح بل تصل الى درجة شديدة من الانفعال تشمل الرياضي ككل . ورياضة الجمناستك من الانشطة التي تحتاج الى جانب من المتطلبات البدنية والنفسية، اذ ان الجانب الحركي يتأثر بدرجة كبيرة بالظروف المحيطة بها وحالتها النفسية وتعتبر المهارات على عارضة التوازن من المهارات الاساسية للجمناستك التي تعاني من تدني مستوى الاداء الحركي فيها من قبل الطالبات وخاصة على جهاز عارضة التوازن وهنا يتطلب ضرورة العمل والبحث في ايجاد اساليب ووسائل جديدة بالتعليم موضوعة على اساس علمية من اجل اعداد الطالبات اعداداً أمثل لتحسين مستوى الاداء الجيد والوصول الى نتائج جيدة. من هنا برزت أهمية البحث عن التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة دهوك.

كون ان التوتر النفسي يعمل بشكل سلبي مع أداء الطالبات على عارضة التوازن. وهذا ما تم ملاحظته من قبل الباحثات كونهن مدرسات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

## 1-2 مشكلة البحث:

المشكلة التي تواجه الطالبات اليوم هي حاجتهن الى اعداد نفسي جيد ، وكوني مدرسة مادة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة دهوك أرى التوتر التي تشعر بيه الطالبة على عارضة التوازن ، اذ لا تكفي الموهبة وحدها ولا قدراتهن الفنية والبدنية لكي يحققنا التوافق والانجاز الرياضي في الامتحان العملي بل يحتاجن الى الصلابة النفسية والثقة بالذات والسيطرة على التوتر النفسي لتحقيق الدرجة العالية. وتتجلى مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل الاتي:

هل هناك علاقة بين التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الاداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة دهوك .

## 1-3 هدف البحث :

1-3-1 التعرف على درجة التوتر النفسي ومستوى الاداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة دهوك .

## 1-4 فرض البحث :

1-4-1 توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين التوتر النفسي ومستوى الاداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة دهوك .

## 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (المرحلة الثانية) / جامعة دهوك.

1-5-2 المجال الزمني: (2023/12/10 م ولغاية 2024/5/22 م).

1-5-3 المجال المكاني: قاعة الجمناستك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك.

## 2-2 الدراسات السابقة

دراسة (مؤيد الحسو 2013)

اثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين مستوى الاداء المهاري علي جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الموصل

هدفت الدراسة إلى الكشف عن: التوتر النفسي من خلال بناء برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين مستوى الاداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة

الموصل. التعرف على درجة التوتر النفسي ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن لطالبات كمية التربية الرياضية لمجموعتين التجريبية والضابطة وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث الحالي وقد أجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثلت بطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الموصل والبالغ عددهم ( 20 ) طالبة وقسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (9) طالبات لكل مجموعة بعد أن تم استبعاد طالبتان منهن و(9) طالبات للتجربة الاستطلاعية.

### 3- إجراءات البحث

#### 3\_1 منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية وحسب طبيعة البحث الحالي.

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية للسنة الدراسية (2023-2024) في حين تم اختيارها بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (33) طالبة تم استبعاد (3) طالبة وذلك لإجراء ثبات المقياس وبذلك يصبح عدد افراد عينة البحث بشكلها النهائي (30) طالبة.

#### 3-3 وسائل جمع البيانات:

##### 3-3-1 تحليل المحتوى :

تم تحليل محتوى المصادر والمراجع الخاصة بالمقياس والتقويم وعلم النفس الرياضي لغرض الوصول إلى الإجراءات السليمة للتحقق من أهداف البحث.

##### 3-3-2 الاستبيان :

تعد أداة جمع المعلومات والبيانات الوسيلة الأساسية في مرحلة جمع البيانات ، والأداة تعد من أهم مراحل الإجراءات المنهجية في كل دراسة وبواسطتها وعن طريق حسن اختيارها وتصميمها يمكن أن تصبح معلومات الدراسة على درجة كبيرة من الموضوعية وتحقيق الغاية العلمية وتستطيع أن تخدم أهداف الدراسة وتجيب عن أسئلة البحث المختلفة وقد قامت الباحثات بالاعتماد في جمع بيانات البحث على استخدام الاستبانة باعتبارها أفضل وسيلة لجمع المعلومات حول الآراء والاتجاهات، ولما تتسم به من سهولة في تبويبها وتحليلها، وما يتبع ذلك من إمكانية إجابة أسئلة البحث واختبار أسئلتها اختباراً دقيقاً وموضوعياً.

##### 3-4 مواصفات مفردات المقياس :

##### 3-4-1 الشروط العلمية للمقياس:

##### 3-4-1-1 صدق المحكمين (الخبراء) :

یعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد، إذ إن الصدق يعني "إن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال إيجاد الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعه من الأساتذة المختصين<sup>1</sup>) لأجل التأكد من صدق المقياس وبذلك عد المقياس صادقاً منطقياً في قياس ما وضع لأجله.

### 3-4-2 الثبات:-

هو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مره في ظروف مماثلة ولغرض معرفة درجة ثبات المقياس قام الباحثون بإعادة تطبيق الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية من خلال توزيع المقياس مره أخرى بعد مرور أسبوع واحد وبالظروف نفسها على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية وبالباغة (3) طالبات من المرحلة الثالثة . ومن خلال معرفة درجة ثبات المقياس على الأفراد المذكورين آنفاً , تم تطبيق معادلة الارتباط (بيرسون) بين الاختبارين الأولي والنهائي وتم الحصول على درجة ثبات (91,3) وهو ارتباط عالي .  
وان ارتفاع هذه القيمة تؤكد على مدى ثبات المقياس.

### 3-3-1 وصف مقياس التوتر النفسي

تم استخدام مقياس التوتر النفسي المعد من قبل (رنا الزواوي ، 1992) والذي استندت فيه على وصف بيش (Beech) للأعراض المرتبطة بالتوتر وتتضمن ثلاثة أبعاد: البعد الفسيولوجي ويتضمن أعراضاً فسيولوجية للتوتر كالصداع، والشد العضلي، والتعب ، والإنهاك، وتصيب العرق ، وتزايد ضربات القلب، واضطرابات النوم. والبعد المعرفي ويتضمن: ضعف الانتباه، وضعف التركيز، والتردد النفسي ، والبعد النفسي ويتضمن : أعراضاً نفسية للتوتر كالقلق ، والحساسية الزائدة ، المخاوف، والشعور بعدم الارتياح . وقد تألف المقياس من خمسة وثلاثون فقرة تمثل هذه الأبعاد الثلاثة وهي موزعة على النحو التالي : البعد الفسيولوجي ويضم (13) فقرة هي فقرات (1،4،7،10،13،16،19،22،25،28،30،32،34) اما بالنسبة البعد المعرفي ويتضمن (9) فقرات وهي الفقرات (2،5،8،11،14،17،20،23،26) والبعد النفسي ويتضمن (13) فقرة وهي الفقرات (3،6،9،12،15،18،21،24،27،29،31،33،35) وتتم الإجابة على كل فقرة على مقياس مدرج من خمس نقاط يشير فيه رقم (5) إلى درجة عالية جداً من التوتر والرقم (1) إلى درجة منخفضة جداً وهكذا يتم حساب درجة المفحوص بجمع تقديراته للفقرات المختلفة وبذلك تكون

1- \_ أ.د. اوديد عوديشو / القياس والتقويم / التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك.

2- أ.د. ضرغام جاسم محمد / القياس والتقويم / التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل.

3- أ.د. جلال كمال / القياس والتقويم / التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك.

4- أ.م. د. محمد حسن / تعلم حركي / التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك.

5- أ.م. د. خالد محمد شعبان / علم التدريب // التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك.

الدرجة الدنيا على قائمة قياس التوتر النفسي هي (35) درجة وهي تعبر عن توتر منخفض جداً. أما الدرجة المرتفعة فهي (175) درجة وهي تعبر عن درجة مرتفعة جداً من التوتر النفسي علما بان المتوسط الفرضي يبلغ (105) درجة.

وقد اعتمدت الباحثان طريقة إعادة الاختبار (Retest Method) لإيجاد ثبات المقياس وبعد جمع استمارات المقياس تمت معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول والثاني فبلغت قيمة معامل الثبات (0.81) وبغية الاطلاع على فقرات المقياس في صورته النهائية ينظر في (الملحق 1)

### 3-5 تطبيق مقياس التوتر النفسي:

بعد استكمال المستلزمات العلمية المطلوبة كافة لإعداد وتهيئة مقياس التوتر النفسي تم تطبيقه على أفراد عينة بتاريخ 2024 / 1/10 وتحديدًا قبل أداء الاختبار على عارضة التوازن.

### 3-6 اختبار مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن:

" تمثل عملية تقويم المهارات الحركية بحساب النقاط دوراً فعالاً في مجال التربية الرياضية فهي من الطرائق المهمة المعتمدة على الملاحظة العلمية في تقويم المهارة إذ أن دقة تقويم هذه المهارة تعتمد على عمق المقوم العلمي ومدى معرفته بطريقة الأداء الفني "

( محجوب، 2000، 273). لذا تمت عملية التقويم لمستوى الأداء المهاري على العارضة بمجموعة من المحكمين وهما (الاستاذ المساعد الدكتور خالد شعبان والمدرس الدكتورة رحيق متي) في حين اجري اختبار مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن في قاعة الجمناستك بتاريخ 5 / 2 / 2024.

### 3-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) من خلال القوانين الآتية :  
الوسط الحسابي . الانحراف المعياري . قانون النسبة المئوية . الاختبار التائي لعينة واحدة .  
معامل الارتباط البسيط .

### 4- عرض النتائج ومناقشتها

#### 4-1 عرض النتائج

**كءءل (1)**

بببب الوسى الكسابى و الانكراف المعبارى و قىمة (ر) المكسوبة للئوتر النفسى و الأءاء المهارى

الءءالة	نسبة الكطأ	ر المكسوبة	- ع +	- س	المعالم الإكصائىة المتكبرات
			0.57	2.92	الئوتر النفسى
كبر معنوى	0.246	0.191	1.35	11.07	الأءاء المهارى

كببب فى الكءل رقم (1) ان الوسى الكسابى للئوتر هو (2.92) و بانكراف معبارى كءره (0,57) وظهر

الأءاء المهارى (11.07) بانكراف معبارى كءره (1,35)

و بلغت قىمة (ر) المكسوبة (0.191) عنء نسبة الكطأ (0.327) مما كما بءل على عنء وءوء علاقة

ارءباط معنوى بببب الئوتر النفسى والأءاء المهارى على كهاز عارضة الئوازن لءالباب المرءلة الئانىة فى

كلىة الءربىة البءنىة وعلوم الرىاضة فى كجامعة ءهوك.

**2-4 مناقشة النئائج:**

من عرض وءكلىل النئائج بئضح إن أفراء عىنة البءك لءبهم اءكاه إبكببى نحو الأءاء على عارضة الئوازن

اء كببب انه عنء وءوء علاقة ارءباط معنوىة بببب الئوتر النفسى والأءاء المهارى على كهاز عارضة الئوازن

لءى لءالباب المرءلة الئانىة لكلىة الءربىة البءنىة وعلوم الرىاضة فى كجامعة ءهوك, وئرى الباءكئان ان سبب

هءة العلاقة ناءة من الاءمام الكببر لمءرسة الماءة لهءا الكهاز اءافة الى ان اللالباب لءبهن القءرة فى

السبطرة على الئوتر المصاحب على هءا الكهاز وءلك من كلال ءطببب الماءة الءللمبىة وارشاءات مءرسة

الماءة. و الئغذىة الرابعة من اءل الكمابىة من الإصابىة بالإعراض المرءبطة بالئوتر النفسى (وبؤكء راءب

،1997، انه يجب أن يشعر اللاعب بوجود توازن بين المطالب المفروضة عليه وإمكانياته. (أسامه كامل راتب،1997، 272)، ومن الناحية البيولوجية فان الجسم الذي يقع تحت توتر ما فانه سيحاول حفظ توازنه الداخلي وبناءً على ذلك فان استجابة الجسم للتوتر أما أن تكون على شكل تحمل سلبي أو هروب أو على شكل تحمل ايجابي أو مواجهة (الشبح ، 1994، 8). ويؤكد (محجوب، 2000) ان تراكم الخبرات للمهارات المتعددة تعمل على تحسين الاداء للمهارات الحركية المكررة " (محجوب، 2000، 98 )

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

1- لا يوجد علاقة بين التوتر النفسي واداء المهارات الحركية على عارضة التوازن لدى طالبات المرحلة الثانية .

### 5-2 التوصيات

1- ضرورة الاهتمام بعملية الاحماء الجيد قبل الصعود على عارضة التوازن كونه يخفف من التوتر النفسي للطالبات.

2- ضرورة بأجراء بحوث اخرى للتوتر النفسي على مهارات اخرى بالجمناستك وعلى مختلف الأجهزة.

### المصادر:

1. باهي، مصطفى حسين (1999): المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
2. حداد، عفاف ودحادحة، وباسم(1998) : فاعليه برنامج إرشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، العدد13 ، السنة السابعة .
3. البرغوثي ، سائد عبد الحميد (1986): فن الاسترخاء، دار مناهل للطباعة والنشر.
4. حقي ،الفت محمد (1983) : علم النفس المعاصر ، ط1 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، مصر.
5. راتب ، أسامة كامل (2000): تدريب المهارات النفسية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة3.

6. الشیح، نضال سعید عبد الله ( ۱۹۹۴ ) : فاعلیة کل من برنامج إرشاد جمعی وبرنامج نشاط ریاضی فی خفض مستوى التوتر النفسی رسالة ماجستير کلیة الدارسات العلیا الجامعة الأردنیة، الأردن.
7. عامر همی و هشام عامر (مبادئ القیاس والتقویم فی التریبة، ط3 ، دار الفکر للنشر والتوزیع ، 2005.
8. الزواوی، رنا احمد (1992م): اثر برنامج فی حل المشکلات علی ضبط التوتر النفسی، رسالة ماجستير غیر منشورة ، الجامعة الأردنیة .
9. وجیه ، محجوب، (2000)" ان تراکم الخبرات للمهارات المتعددة تعمل علی تحسین الاداء للمهارات الحریکیة المکررة "، دار وائل للنشر ، عمان الأردن

### الملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة دهوك/جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م/استبیاں أراء السادة الخبراء حول صدق مقياس التوتر النفسی

الأستاذ الفاضل -----المحترم

تروم الباحثان إجراء البحث الموسوم " التوتر النفسی وعلاقته بمستوى الاداء المهاري علی جهاز عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثانية کلیة التربية البدنیة وعلوم الرياضة جامعة دهوك " ونظرا لشمولیة الدراسة علی التوتر النفسی لذا سوف تستخدم الباحثون مقياس التوتر النفسی المعد من قبل (رنا الزواوی) استناداً لوصف (Beech) للأعراض المرتبطة بالتوتر ويتضمن ثلاثة أبعاد ، البعد الفسیولوجی ويتضمن أعراضاً فسیولوجیة للتوتر ( كالصداع ، الشد العضلی ، التعب ، الإنهاك، تصبب العرق ، تزايد ضربات القلب واضطرابات النوم )، والبعد المعرفی ويتضمن (ضعف الانتباه ، ضعف التركيز، التردد)، والبعد النفسی ويتضمن أعراضاً نفسیة للتوتر (كالقلق ، الحساسیة الزائدة ، المخاوف والشعور بعدم الارتیاح)، وقد تألف المقياس من (35) فقرة تمثل هذه الأبعاد، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودرایة علمیة فی مجال العلوم التربویة والنفسیة ومجال التربية الریاضیة والقیاس والتقویم والجمناستك، لذا یرجى بیان مدى صلاحیة المقياس وملائمته لعینة البحث وتدوین ملاحظاتكم العلمیة بماترونه مناسباً بوضع علامة (✓) أمام كل فقرة وتحت البديل الملائم علی المقياس المرفق طیا. شاکرین تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمی.

التوتر النفسي **Psychological tension**: عرفه (راتب) بأنه "وجود حالة من عدم التوازن الواضح بين ما يدركه الرياضي أنه مطلوب منه في البيئة، ما يدركه بالنسبة لاستعداداته وقدراته، فضلاً عن إدراك أهمية ذلك الموقف" (راتب، 2000، 271).

الاسم الكامل :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اللقب العلمي :

الجامعة والكلية :

أولاً/ البعد الفسيولوجي

الرقم	الفقرة	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	أعاني كثيراً من الصداع			
2	نادراً ما أشعر بالاسترخاء التام.			
3	أشعر في كثير من الأوقات بالتعب الشديد.			
4	نادراً ما أشعر بعد النوم بأنني حصلت على قدر كافي من الراحة.			
5	أشعر في كثير من الأوقات وكأن رأسي سينفجر.			
6	غالباً ما أشعر أنني لا أملك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية.			
7	كثيراً ما أشعر بالارتخاء في أطرافي.			
8	كثيراً ما ينتابني تصبب العرق.			
9	كثيراً ما أشعر بتزايد في نبضات قلبي.			
10	كثيراً ما يصيبني الأرق.			
11	كثيراً ما تنتابني الكوابيس.			
12	كثيراً ما أعاني من النوم المنقطع.			
13	غالباً ما أكون منهك القوى.			

الرقم	الفقرة	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح.			
2	أشعر باستمرار وكأنني أرزح تحت ضغط.			
3	لا أجد نفسي متحمس للقيام بالأعمال المختلفة.			
4	أشعر عموماً أن أعصابي مشدودة دون داع حقيقي لذلك.			
5	أشعر أن الأشياء التافهة والصغيرة أصبحت تزعجني.			
6	أجد أن مشاعري تجرح بسهولة.			
7	أشعر أنني أبالغ بردود أفعالي تجاه مشكلات الحياة العادية والبسيطة			
8	تنتابني العصبية لأبسط الأصوات المفاجئة.			
9	كثيراً ما أعاني من مشاعر القلق بدون سبب ظاهر.			
10	كثيراً ما أعاني من نوبات الخوف.			
11	أتوقع أسوأ العواقب لأية مخاطر مهما كانت بسيطة.			
12	أحس بمسؤولية شخصية تجاه حدوث أي شيء خاطئ .			
13	أصنع من الحبة قبة.			

ثالثاً/ البعد المعرفي

الرقم	الفقرة	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	عندما أجلس للراحة والاسترخاء أجد نفسي منهك بأفكار سلبية.			
2	أشعر بعدم القدرة على التركيز في ما أقوم به من أعمال.			
3	كثيراً ما أسرح بأفكار غير مرتبطة في ما أقوم به من أعمال.			
4	كثيراً ما أتشتت بأفكار غير مرغوبة.			
5	أشعر أنني متردد جداً في اتخاذ قراراتي.			
6	كثيراً ما أؤجل ما يجب أن أتخذ به قراراتي.			
7	كثيراً ما أتجنب اتخاذ قراراً.			
8	أشعر أن كثيراً من أمور حياتي خارجة عن نطاق سيطرتي.			
9	أشعر أنني ضحية للظروف بلا حول ولا قوة.			

## **Psychological stress and its relationship to the level of skill performance on the balance beam for second-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Duhok**

### **Abstract**

The research aims to identify the relationship between the degree of psychological stress and the level of skill performance on the balance beam for second-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Duhok. The descriptive approach was used using the correlation method due to its suitability for the nature of the research. The research sample consisted of (33) second-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Duhok. The psychological stress scale prepared by Rana Al-Zawi (1992) was used. To process the data statistically, the arithmetic mean, standard deviation, percentage law, t-test for one sample, and simple correlation coefficient were used through the application of the statistical package (SPSS). It was concluded that psychological stress did not affect the performance of motor skills on the balance beam among second-year female students.