

علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

د. مها صيري حسن

ملخص البحث :

يهدف البحث الى التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات لممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي . وفرصة استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح الملائمة لطبيعة البحث وتكونت عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية الرياضية / جامعة ديالى وكان عددهم (٤٠) طالبة .

وقد تم استخدام المتغيرات الوظيفية وهي (النبض ، عدد مرات النبض ، الضغط ، الانقباض والانقباض وكذلك استخدام استمارة لمقياس الضغوط النفسية) وقد استنتج في خلال البحث الدور الاتي للنشاط الرياضي المنتظر واثره في تحسين اغلب المتغيرات الوظيفية لدى الطالبات الممارسات مما انعكس على خفض الضغط النفسي لديهم . وقد أوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بالنواحي النفسية وتطبيقها على عدة مراحل عصرية مختلفة وخاصة لطالبات كلية التربية الرياضية .

Abstract :

The aims of research to identify the psychological pressures of the female practitioners and un practitioners students . used the descriptive survey to corresponding with the problem of the research .

The sample of research consist from female students of second – year of the physical education college in Diayli university there are (40) female students .

The researcher used some of the visual signs as : (pulse rate , respiratory , systolic blood pressure and diastolic blood pressure) and used list to measure of the psychological pressures .

The conclusion of research the positive effect of the regular sport activity and its effect in improve most of visual signs of the female practitioners students which leading to decrease the psychological pressures between them .

The researcher advice the infant to take care about the psychological aspects and used them at several different aged stages especially the female students of physical education college .

المقدمة وأهمية البحث :

ان التعامل مع الانسان ضرورة يجب التعرف عليها فهو كائن حي يعيش في بيئة مليئة بالصعوبات منها النفسية والجسمية وقد ينتج عن ذلك خلل في التوازن وعدم الاستقرار نتيجة لزيادة الاعباء الفكرية ونمط الحياة وهذه تنعكس بصورة سلبية على الحالة البدنية والوظيفية ونسب العديد من الاضطرابات النفسية .

وقد اكدت عدد من الدراسات علاقة الضغوط النفسية بمتغيرات الصحة البدنية التي تعد انها (استجابة فسيولوجية ونفسية تقتضي تحدياً وتتضمن هذه الاستجابة اشارة وتعبئة لامكانيات الفرد لاجل المواجهة) (٤ : ص ٣٥) .

وأشارت (فاطمة عبد السميع) (٨ : ص ٤٤) . ان كل موقف يؤدي الى تأجيل او تعطيل او منع اشباع احد الدوافع سواء فطرية او مكتسبة الامر الذي يؤدي الى شعور الفرد بالاحباط وهكذا يقع فريسة للضغوط . ويرى العديد ان الضغوط النفسية حالة من الانفعالات النفسية مثل الغضب والاحباط ويعاني منها الافراد وهي تختلف من شخص الى اخر نتيجة لارتباطها بعوامل تتعلق بالمهنة .

ومن هنا تبرز اهمية البحث لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الوظيفية للوقوف على التأثيرات التي تقلل من الاجهاد وتطوير اللياقة الصحية ومن ثم التأثير الايجابي على الفرد لممارسة النشاط الرياضي .

مشكلة البحث :

ان ممارسة الانشطة الرياضية المنتظمة لها تأثير فعال في عدد من النواحي وخاصة متغيرات الوظيفة التي قد تنعكس بشكل او بأخر على الناحية النفسية التي من شأنها التقليل من التأثيرات الكثيرة التي تصيب الافراد .

الضغوط النفسية من الموضوعات الحديثة التي لها اثر كبير في المجتمع وخاصة المجتمعات التي تكثر فيها الحروب وعدم توفر الامن والاستقرار وفقدان الكثير من المستلزمات الاساسية للتعليم والتعلم وفقدان ممارسة المرأة للرياضة وخاصة ان المرأة تتحمل اعباء كثيرة منها الاسرية وابعاء العمل والمجتمع لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة على الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم والكشف عن العلاقة بين متغيرات الوظيفة والمتغيرات النفسية والتأثير الايجابي بينهما وبالتالي طردية التعامل مع الضغوط النفسية .

أهداف البحث :

- ١- معرفة الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم.
- ٢- معرفة العلاقة بين بعض المتغيرات الوظيفية والضغوط النفسية للطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم .
- ٣- معرفة الفروق بالضغوط النفسية للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم .

فروض البحث :

- ١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في درجة الضغط النفسي .
- ٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى بعض متغيرات الوظيفة .
- ٣- هناك علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات للوظيفة للممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم .

مجالات البحث :

- ١- المجال البشري : عينة من طالبات جامعة ديالى للممارسات للنشاط الرياضي غير المنتظم في كلية (الطب والهندسة) . وعينة من طالبات كلية التربية الرياضية للممارسات للنشاط الرياضي المنتظم وعددهن (٤٠) طالبة .
- ٢- المجال الزمني : من ٢٠٠٧/١٠/١٥ لغاية ٢٠٠٧/١١/٢ .
- ٣- المجال المكاني : قاعة خاصة بكلية الطب والهندسة وقاعات للاعب كلية التربية الرياضية .

تحديد المصطلحات :

- ١- الضغوط النفسية .
ونعني بها عدم الارتياح النفسي او البدني الذي يحدث عندما تكون البيئة ذات مطالب اكثر مما ينبغي ان تكون عليه وتتجاوز قابليات الشخص على التعامل .
(٧ : ص ١٥)

٢- الصحة .

" حالة السلامة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وليس مجرد خلو الفرد من المرض والعجز " (١ : ص ٣١) .

٣- النشاط الرياضي .

" هو النشاط الحركي المنظم الذي يمارسه الفرد ممارسة ايجابية بحيث يساعده من احداث التغيرات الجسمية والنفسية والانفعالية والاجتماعية ويمكنه من التكيف مع البيئة المحيطة . (٣ : ص ١٢٠) .

الدراسات النظرية :

١- الضغوط النفسية :

استخدم مفهوم الضغط النفسي في علم النفس ليبدل على الموقف الذي يكون فيه الفرد واقعاً تحت اجهاد انفعالي او جسمي ، فأذا اطالت مدة الضغوط وشعور الفرد بالتغور وعدم التقبل تؤدي ذلك الى اضطرابات جسمية وبالتالي يؤدي الى تنته بالمرض النفسي .
وقد وردت عدة معاني ومفاهيم للضغوط النفسية ومن أهمها :
عرفها (مارنوني Marinoni) بأنها المواقف الحياتية التي يتعرض لها الفرد والتي تؤثر في الصحتين النفسية والجسمية (١١ : ٧٧) .

اما الضغوط في المجال الرياضي والتي يتعرض لها المدرب والرياضي لذا كثر الحديث عنها في السنوات الاخيرة لما لها من تأثير كبير على اللاعب وعلى مستوى ادائه واستقراره النفسي فضلاً عن صحته .

فالضغط النفسي في المجال الرياضي هو :

" حالة انفعالية مؤلمة يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر على الاداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد كما انها تعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه " (٦ : ص ٤٠١) .

والضغوط النفسية كما زادت بمستوى عال كان هناك ضرراً بصحته البدنية بصورة عامة والنفسية بصورة خاصة وهناك عدة انواع للضغوط ومنها (١١ : ص ٧٣٥) :

- ١- الضغوط المتمثلة بالتوترات الناشئة عن الحياة .
- ٢- الضغوطات النمائية .
- ٣- الضغوطات المتمثلة بالازمات والصدمات الحياتية .

الدراسات المشابهة :

* دراسة ريسي Reese (١٩٨٩) :

استهدفت الدراسات تحديد العوامل الضاغطة لوظيفة المدرب في نيجيريا و اشارت النتائج الى وجود فروق دالة بين متوسطات العينة وكانت الضغوط منخفضة عند اصحاب المستوى التعليمي العالي كما ظهرت النتائج ان المدربين ذو الخبرة اكثر من خمس سنوات لديهم ضغوط متوسطة اما المدربون الجدد ف لديهم درجة عالية من الضغوط (١٣ : ص ٤٧)

* دراسة لمى اكرم جلولو (٢٠٠٢) .

" دراسة مقارنة للحالة الصحية العامة لرياضي الانجاز السابقين ومزاولي الرياضة الترويحية وغير الرياضيين بأعمار (٤٥ - ٥٥) سنة " .
وتهدف الدراسة الى معرفة بعض مؤشرات الحالة الصحية بين رياضيي المستويات العليا (السابقين) ومزاولي الرياضة الترويحية وغير الرياضيين فضلاً عن معرفة بعض مؤشرات الحالة الصحية لتدريسي جامعة بغداد . وقد اشتملت عينة البحث على (٦٦) فرداً مقسمين على خمس مجموعات (١٥) فرداً لرياضيي المستويات العليا سابقاً ويمارسون الرياضة الترويحية حالياً ، و(١٥) فرداً لرياضيي المستويات العليا سابقاً ولا يمارسون الرياضة الترويحية حالياً ، و (١٥) فرداً لمزاولي الرياضة الترويحية سابقاً وحالياً ، و(١٥) فرداً لمزاولي الرياضة الترويحية سابقاً ولا يمارسون الرياضة حالياً ، (٢٦) فرداً من غير الرياضيين .

وقد أسفرت اهم نتائج البحث الى وجود فروق معنوية بين المجاميع الخمس لبعض مؤشرات الحالة الصحية لمصلحة مجموعتي رياضيي المستويات العليا السابقين ومزاولي الرياضة الترويحية الذين ما يزالون يمارسون الرياضة الترويحية فضلاً عن التعرف على بعض مؤشرات الحالة الصحية . (٤ : ص ١٥ - ٤٠)

مناقشة الدراسات السابقة :

- ١- تميزت الدراسات السابقة بأنها شملت تأثيرات التي تحصل على الحالات الصحية لمدرسي ومدرسي التربية الرياضية وللأعمار المختلفة .
- ٢- تناولت الدراسة الاولى المدربين بينما الدراسة الثانية الرياضيين فقط .
- ٣- تناولت الدراسة الاولى العوامل الضاغطة اما الثانية فلم تتناول الضغوط النفسية وكذلك اختلاف حجم العينة ومستوياتهم .
- ٤- اختلاف الدراسة الحالية بمقارنتها مع باقي الدراسات تناولتها الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم ولعينات مختلفة من محافظة ديالى والعلاقة بين متغير الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض مؤشرات الصحة البدنية .

الباب الثالث

البحث واجراءاته الميدانية :

١- منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملاءمته لاجراءات البحث ودراسته الميدانية .

٢- عينة البحث :

ان اختيار عينة البحث يعتمد على طبيعة الظاهرة المراد دراستها والوقت اللازم للدراسة وبناء على ذلك تم اختيار العينة البحث من طالبات جامعة ديالى وعددهم (٤٠) طالبة منهم (٢٠) طالبة من كلية التربية الرياضية والممارسات للنشاط الرياضي المنتظم و(٢٠) طالبة من كلية الطب والهندسة والممارسات للنشاط الرياضي غير المنتظم . حيث قامت الباحثة بأجراء المقابلات الشخصية . وبشكل عشوائي . ويوضح الجدول (١) توزيع العينة للطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي .

جدول (١)

الكلية	عدد الطالبات (العينة)
الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي كلية التربية الرياضية	٢٠
الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي كلية (الطب)	١٠
الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي كلية الهندسة	١٠

أجراءات البحث :

اشتمل البحث على عدد من الاجراءات وقد تحددت بالاتي :-

أولاً : استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية (اسامة كامل راتب ٢-ص٢٥٨) والذي يتضمن (٣٠) فقرة تم عرضها على الخبراء في علم النفس علماً أن المقياس مطبقه على العينة العراقية ويوضح المرفق (١) مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية بعد اتفاق الخبراء على عبارات المقياس وملائمته لعينة البحث وقد تم ترميز الاستمارة الخاصة بالشكل الاتي دائماً الرمز (٣) ، أحيانا الرمز (٢) ابداً الرمز (١) . وبذلك يكون درجة

المقياس العليا (٩٠) د . و اقل قيمة للمقياس (٣٠) د . علماً أن المقياس يتمتع بصدق وثبات عاليين .

ثانياً : تحديد المتغيرات الوظيفية . بعد الاطلاع على عدد من الدراسات والبحوث التي تناولت متغيرات الوظيفة تم اعداد استمارة استبيان لتحديد اهم المتغيرات التي تلائم متطلبات البحث والخاصة بقياس الاختبارات الوظيفية وهي كالآتي :

- ١- قياس معدل النبض اثناء الراحة . ووحدة القياس هي (نبضة / د) الادوات المستعملة عبارة عن جهاز الكتروني وقلم ، استمارة تسجيل .
- ٢- قياس عدد مرات النفس اثناء الراحة ووحدة القياس هي (مرة / د) والادوات المستعملة ساعة توقيت ، قلم ، استمارة تسجيل .
- ٣- معدل ضغط الدم الانقباضي والانبساطي اثناء الراحة ووحدة القياس (ملم / زنبقة) والادوات المستعملة جهاز الكتروني ، قلم ، استمارة تسجيل .

الاجهزة والادوات المستعملة في البحث :

- ١- استمارة استبيان .
- ٢- جهاز الكتروني .
- ٣- ساعة توقيت الكترونية
- ٤- استمارة تسجيل .
- ٥- قلم ومسطرة .

الوسائل الاحصائية :

تم استخدام نظام Spss للحصول على الاحصاءات الوظيفية مثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط .

الباب الرابع

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للطالبات الممارسات للنشاط الرياضي غير المنتظم

ت	التغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الضغوط النفسية	٧٨ ٣٠	٥ ٩١
٢	النبض (نبضة / دقيقة)	٧٣ ١٠	٣ ٣٥
٣	الضغط الانبساطي (ملم / زنبق)	٧ ٣٤٠	٠ ٤٣١
٤	الضغط الانقباضي (ملم / زنبق)	١١ ٢٥٥	٠ ٤٢٦
٥	عدد مرات التنفس (مرة / دقيقة)	١٩ ٨٥	٢ ٨٧

حيث يتضح من خلال الجدول (٢) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات (الضغوط النفسية) ، النبض ، الضغط الانبساطي ، الضغط الانقباضي ، عدد مرات النفس للطالبات الممارسات للنشاط الرياضي غير المنتظم . حيث بلغت الأوساط الحسابية لهما (٧٨ ٣)٠، (٧٣ ١)٠، (٣٤ ٧)٠، (٢٥ ١١)٠، (٨ ١٩)٠ . وبأنحراف معياري (٩ ٥)٠، (٣ ٣)٠، (٤٣ ١)٠، (٤ ٢)٠، (٨ ٢)٠ . على التوالي أي ان توزيع البيانات كان توزيعاً طبيعياً .

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الضغوط النفسية	٨٥ ٥٦	٦٩ ٧
٢	النبض (نبضة / دقيقة)	٢٠ ٦٥	٩٣ ٢
٣	الضغط الانبساطي (ملم / زئبق)	٤٧٥ ٦	١٨٩ ٠
٤	الضغط الانقباضي (ملم / زئبق)	٧٥٠ ١٠	٤٦٢ ٠
٥	عدد مرات التنفس (مرة / دقيقة)	٨٥ ١٦	٠٦ ٢

يبين الجدول (٣) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات (الضغوط النفسية ، النبض ، الضغط الانبساطي ، الضغط الانقباضي ، عدد مرات التنفس) للطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم . حيث بلغت اوساطها (٨ ٥٦)٠، (٢ ٦٥)٠، (٤٧٥ ٦)٠، (١٠ ٧٥)٠، (١٦ ٨)٠ . وبانحراف معياري بلغ (٩ ٦)٠، (٣ ٩)٠، (٢ ٩)٠، (٠ ٤٦)٠، (٠ ٦)٠ . حيث ان توزيع البيانات كان توزيعاً طبيعياً .
ومن خلال الجدول رقم (٢) ، (٣) تحقق هدف البحث الاول والثاني في تحديد درجة الضغط النفسي للطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم وتحديد قيم بعض المتغيرات الصحة البدنية للعينتين .

جدول (٤)

يبين العلاقة بين الضغوط النفسية ومتغيرات الوظيفة لممارسات النشاط الرياضي المنتظم

المتغيرات	النبض	عدد مرات النفس	الضغط الانقباضي	الضغط الانبساطي
الضغوط النفسية	١٧٦ ٠	٠٢٨ ٠	٥٧٧ ٠	٣٣٢ ٠

قيمة (R) الجدولية ≤ 30 . تحت مستوى دلالة ≤ 0.05 .
نلاحظ من الجدول (٤) ارتباط كل من الضغوط النفسية وبعض متغيرات الوظيفة للطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم . حيث يظن لنا علاقة الضغط النفسي بالنبض علاقة عشوائية وبالباقي قيمتها (١٧ ٠) وهي اصغر من قيمة (R) الجدولية وبالباقي (٣٠ ٠) وكذلك بالنسبة لعدد مرات النفس حيث بلغت قيمتها (٢ ٠) وهي اصغر من قيمة (R) الجدولية وبالباقي (٣٠ ٠) هذا يدل على عشوائية الارتباط . وسبب ذلك ان الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم والذي تم اثناء الراحة لم تتأثر

للضغوط لعدم اشتراكها بشكل مباشر بالمنافسات او التدريبات ذات جهر عالي . ولكن الطالبة التي تمارس الرياضة باستمرار يؤثر بشكل ايجابي في سلوكها وصحتها ويقلل من الاكتئاب ويزيد من الترويح .

اما علاقة الضغوط النفسية بالضغط الانقباضي والضغط الانبساطي فقد تبين في الجدول (٤) ان هناك علاقة معنوية حيث بلغت قيمته الضغط الانقباضي (٥٧ ٠) وقيمة الضغط الانبساطي (٣٣ ٠) وهي اكبر من قيمة (R) الجدولية والبالغة (٣٠ ٠) وهي علاقة طبيعية لان الارتفاع في هذه المتغيرات الوظيفية او زيادتها يحدث ارتفاعاً في الضغوط النفسية لذا يظهر تأثير النشاط الرياضي على تحسن المتغيرات الوظيفية ومحاولة اكتساب اللياقة البدنية التي تساعد على اداء واجبات حركية سهلة مما يحقق من حالة الفرد النفسية (٨ : ص ٩٣٠) .

جدول (٥)

يبين العلاقة بين الضغوط النفسية والمتغيرات الوظيفية لممارسات النشاط الرياضي غير المنتظم

المتغيرات	النبض	عدد مرات النفس	الضغط الانقباضي	الضغط الانبساطي
الضغوط النفسية	٠ ٠٤٨	٠ ١٠٠	٠ ٤٤٢	٠ ٣٣٧

قيمة (R) الجدولية ٣٠٤ ٠ تحت مستوى دلالة ٠ ٠ .

يبين الجدول (٥) ارتباط كل من الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية حيث يظهر ارتباط النبض بكل من النبض وعدد مرات النفس ارتباط عشوائي حيث بلغ قيمة النبض (٠ ٠٤٨) وعدد مرات النفس (٠ ١٠) وهما اصغر من قيمة (R) الجدولية والبالغة (٣٤٠ ٠) . حيث نلاحظ ان الطالبات التي يمارسن النشاط الرياضي غير المنتظم فالتالبة لم تمارس الانشطة البدنية التي تقلل من النبض وعدد مرات النفس ولكن لا يعني انها حالة مرضية . في ارتفاع عدد مرات النفس يعني عدم تكيف الجهاز النفسي والذي يرتبط زيادة عدد ضربات القلب . وبالتالي يؤدي الى زيادة المشاكل النفسية للطالبات .

اما علاقة الضغوط النفسية بكل من الضغط الانقباضي والانبساطي فقد لاحظ من خلال الجدول (٥) علاقة معنوية حيث بلغ قيمة الضغط الانقباضي (٤٤ ٠) اما الانبساطي (٣٣ ٠) وهما اكبر من قيمة (R) الجدولية والبالغة (٣٠ ٠) ويظهر ذلك ان الضغط النفسي يؤثر بشكل ملحوظ في هذه المتغيرين حيث لا يحتاج الضغط الانقباضي او الانبساطي الى مدة زمنية طويلة لا يتغير فالتاثير البسيط يحدث بسبب ارتفاع الضغوط لوقت معين وخاصة الطالبات اللواتي يتركز الرياضة ولا يمارسن الانشطة البدنية بشكل مستمر . او يدمج الى عوامل منها عدم قيام الطالبات بالاداء الحركي فضلاً عن المظهر الخارجي من وعدم التكيف في عمل اجهزة الوظيفة (١٠ : ص ٧٤) .

الاستنتاجات :

- ١- ان مقياس الضغوط النفسية يلائم العينتين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم من الطالبات الجامعيات .
- ٢- تميزت الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم بدرجة ضغط نفسي اقل من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم .
- ٣- اغلب المتغيرات الوظيفية ومنها الضغط اللانقباضي والضغط الانبساطي ارتبط ارتباطاً معنوي مع الضغوط النفسية .
- ٤- اتضح للنشاط الرياضي المنتظم دوراً ايجابياً في تحسين اغلب المتغيرات وانعكس على خفض الضغط النفسي للطالبات .

التوصيات :

- ١- ضرورة تنمية النشاط الرياضي لدى الطالبات الجامعيات وجميع الاعمار من اجل التخفيف من الضغوط النفسية التي تتعرض لها الطالبات .
- ٢- اجراء مقارنة بين الطلاب والطالبات في المراحل الاولى ودراسات متغيرات وظيفية اخرى .
- ٣- الاهتمام بالجانب النفسي بشكل عام للطالبات ذات الجامعات العلمية والرياضية بشكل خاص .
- ٤- الاهتمام بدروس التربية الرياضية وتوفير الوسائل والنشاطات الترويحية في سبيل تحقيق الاداء الافضل بالنسبة للمستوى المهاري والبدني .

مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية

ت	الاسئلة والعبارات	دائماً	احياناً	ابداً
١	هل تشعر غالباً بالصداع او الألم الظهر			
٢	عندما تجلس على الكرسي وتحدث لشخص ما ، هل تكثر من الحركة للحصول على وضع مريح			
٣	هل تجد صعوبة في النوم العميق ليلاً			
٤	هل تغضب بسرعة او تشعر بالاحباط عندما تواجه مشكلة يصعب حلها			
٥	هل تظهر تعبيرات وجهك انك مهموم دائماً			
٦	هل تقوم بهز رجلتك او طرقة اصابعك بدون هدف تعبيراً عن نرفزتك			
٧	هل تجد صعوبة في التركيز في موضوع معين			
٨	هل تجد صعوبة في الاسترخاء وقتما تريد ذلك			
٩	هل ترغب دائماً في ان تتفوق على الاخرين			
١٠	هل تشعر بدرجة كبيرة من عدم الرضا والقلق عندما تفشل جهودك في تحقيق لنجاح			
١١	هل انت مشغول جدلدرجة ان وقتك لا يسمح بممارسة النشاط البدني			
١٢	هل تحجل من نفسك عندما ترتكب خطأ			
١٣	هل حالتك المزاجية سيئة دائماً			
١٤	هل تلجأ الى تناول الطعام والشراب في حالات التوتر			
١٥	هل تستخدم الادوية المهدئة في حالات الانزعاج			
١٦	هل تشعر ببرودة اليدين عند شعورك بالتوتر			
١٧	هل تخشى من عدم رضا الاخرين على ادائك			
١٨	هل تشعر بتقلص في معدتك عند تعرضك للضغط النفسي			
١٩	هل تشعر ان قلبك ينبض (يدق) بسرعة عندما تتوتر عصبياً			
٢٠	هل تشعر ان جسمك مشدود عند تعرضك لموقف صعب			
٢١	هل تشعر بعدم الاستطاعة من الاداء الصيد للمهام عند التعرض للضغط النفسي			
٢٢	هل تكبت مشاعرك عند تعرضك للضغط النفسي			
٢٣	هل تلجأ الى النوم عند تعرضك للضغط النفسي			
٢٤	هل تلجأ للخروج والترويح وممارسة النشاط في حالة التوتر			
٢٥	هل تلوم غيرك على المشكلة التي تتعرض لها			
٢٦	هل تبكي فقط عند التعرض للضغط النفسي			
٢٧	هل تستسلم للخيال في معالجة المشكلة			
٢٨	هل تتحدث مع الاهل والاصدقاء عن المشكلة			
٢٩	هل تشعر بالعصبية عند التعرض الى موقف ما			
٣٠	هل تلجأ الى الهاء والصلاة من اجل ان تهتدي الى الحل الصحيح			

المصادر :

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين ، فسيلوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- ٢- اسامة كامل راتب ، تطبيقات في المجال الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، سنة ٢٠٠٠ .
- ٣- جواد عوض الله ، دراسة تحليلية لاتجاهات طلبة جامعة (بيرزيت) ، فلسطين ، النشاط الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، مجلة علمية ، ٢٠٠٤ .
- ٤- لمى اكرم جالو ، دراسة مقارنة للحالة الصحية العامة للرياضيين الانجاز السابقين ومزاولي الرياضة الترويحية وغير الرياضيين بأعمار (٤٥ - ٥٥) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ .
- ٥- محمد جهاد مجل ، ترجمة وليد العمري ، الضغط والقلق لدى المعلمين ، دار الكتب للعين الامارات العربية المتحدة ، ط١ ، ٢٠٠٤ .
- ٦- محمد حسن علاوي ، المدخل في علم النفس الرياضي ، ط١ ، دار الكتب للنشر ، ١٩٩٨ .
- ٧- ناجح كريم السلطاني ، الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقته بعمره وجنسيته ومفهوم الذات ومركز السيطرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية أبن رشد ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤ .
- ٨- ساندرا ليموين ، تأثير ممارسة الرياضة على سلوك وصحة الفتيات الراشدات ، المؤتمر العلمي ، الرابع عشر ، الأسكندرية ، اكتوبر ٢٠٠١ .
- ٩- فاطمة عبد السميع ، العلاقة بين تحقيق الضغوط النفسية ونوبات الصراع ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .
- 10- Epstein , L. Het . al: Determinants of physical activity in obese children assessed by ace erometer and self – reoort . Medieine and science in sports and Exereise . vol . 28.1996.
- 11- Marinoni , Bipsychological distress and its correlates in secondry school students in paria , Italy , Epidmiol , vol ,13 , 1997 , p .77 .
- 12- Morse T : stress in normal childhood inlive socity stress and disecase , 2nd , oxford university press , 1975 , p.p 735 .
- 13- Reese , S.G : Teacher Job Satisfaction and Job Stress of Varbar Secondary Schcol , physical Education Teachers , Dis . Abs , Inter , 47 (1) , 1989 .