**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

 **جامعة القادسية**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية**

**علاقة الضغوط النفسية بقلق الامتحان لطلبة المرحلة الرابعة كلية**

**التربية البدنية وعلوم الرياضية- جامعة القادسية**

**بحث تقدمت به**

**نور صباح محمد**

**إلى مجلس كلية التربية الرياضية –جامعة القادسية**

**كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علوم التربية الرياضية**

**إشراف**

**أ.د رولا مقداد عبيد**

**1443ه. 2023م**

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون وستردون الى عالم الغيب والشهادة فينبئكم بما كنتم تعملون**

**صدق الله العظيم**

**سورة التوبة**

**الاية (105)**

الإهداء

الى...من كان معنا فلا حاجة لنا غيره

 الله( عز وجل )

الى...معلمي الاول وقدوتي في الحياة

 سيدي محمد (صل الله عليه واله وسلم)

الى ...من سهرت الليالي وأشعلت شموع عمرها لتنير دربي والتي تعجز الكلمات عن وصفها

 والدتي العزيزة

الى ...اغلى انسان لدي في الوجود الى من علمني ان التضحية مفتاح العطاء وقدوتي في الحياة

 أبي الغالي

الى...سندي وقرة عيني ومن اشد بهم ازري وقارب نجاتي في الحياة

 اخوتي

الى...الزهرة التي خفقت عني وطأة اشواك الزمن

 اخواتي

الى...الشموع المحترقة ومناهل العلم الذين فتحوا لي أفاق المستقبل

 اساتذتي الأفاضل

الى...كل من روى من دمائه الطاهرة هذه الأرض لكي تكن كلمة الله هي العليا

 شهدائنا الأبرار

الى...من قضيت معهم اجمل محطات الحياة واسعدها

 زملائي الأوفياء

اهدي ثمرة جهدي المتواضع

الباحثة

**الشكر والتقدير**

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لو لا ان هدانا الله ، والصلاة والسلام على رسوله الكريم(صل الله عليه واله وسلم) ومن تبعهم بأحسان الى يوم الدين.

إن واجب الوفاء والتقدير والامتنان لكل من ساعدني في إتمام هذا البحث المتواضع واغنائه بالأفكار والملاحظات القيمة ، والى من لها المساهمة البارزة استاذتي الفاضلة ومشرفتي الدكتورة (أ.د رولا مقداد عبيد) الذي كانت لي سندآ ومرشدآ صادقآ في المراحل كافة من خلال إزالة جميع العقبات والحرص الشديد في اخراج هذا البحث بشكله النهائي فجزاها الله عني خير الجزاء راجية لها دوام العطاء والخير والموفقية .

والله ولي التوفيق

الباحثة

**ملخص البحث باللغة العربية**

**علاقة الضغوط النفسية بقلق الامتحان لطلبة المرحلة الرابعة كلية**

**التربية البدنية وعلوم الرياضية- جامعة القادسية**

**الباحثة: نور صباح محمد أشراف:أ.د رولا مقداد**

**2023م**

تكمن اهمية البحث في اجراء دراسة تكشف عن الواقع النفسي للطلبة من خلال دراسة الضغوط النفسية عليهم وكذلك قلق الامتحان( الاتجاه نحو الامتحان) مما يمكننا من معالجة مشاكلهم النفسية قدر الامكان للنهوض بواقعهم الدراسي اما مشكلة البحث فهي الاجابة على التساؤل التالي:-

هل هناك علاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان(الاتجاه نحو الامتحان) لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة القادسية كما ويهدف البحث الى التعرف على علاقة الضغوط النفسية بقلق الامتحان(الاتجاه نحو الامتحان) لطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية- جامعة القادسية وكان الفرض هو وجود علاقة ارتباط معنوية بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان (الاتجاه نحو الامتحان) لطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة القادسية اما مجالات البحث فهي المجال البشري طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية للعام الدراسي (2022-2023) والمجال الزماني من 1 / 10/22 20 الى 28/2 /2023 والمجال المكاني القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية اما مجتمع وعينة البحث فتم تحديده من طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2022-2023 والبالغ عددهم (183) طالب وطالبة وتم اختيار (48) طالب وطالبة منهم(24) طالب و(24)طالبة اذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية كعينة للبحثحيث بلغت نسبة العينة من مجتمع الاصل (26.22%) اما المقاييس المستخدمة هي مقياس الضغوط النفسية ومقياس قلق الامتحان(الاتجاه نحو الامتحان) واهم النتائج هي وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاناث والذكور في الضغوط النفسية ووجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاناث والذكور في قلق الامتحان (الاتجاه نحو الامتحان)هذا بالاضافة الى ان جميع الدرجات المحسوبة اكبر من الدرجة الجدولية مما يدل على الارتباط المعنوي بين المقياسين للأناث والذكور ونجد ايضاً من خلال النتائج ان درجة الارتباط بين المقياسين تزداد عند الاناث اكثر من الذكور اما اهم الاستنتاجات فهي هناك ترابط قوي بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الرابعة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة القادسية الاناث والذكور ويرتفع هذا الترابط لدى الاناث اكثر مما هو عليه عند الذكور.

**قائمة المحتويات**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **التسلسل** | **الموضوع** | **الصفحة** |
|  | العنوان  | **ا** |
|  | الآية القرآنية | ب |
|  | الإهداء | ت |
|  | الشكر والتقدير | ث |
|  | ملخص البحث | ج |
|  | قائمة المحتويات | ح |
|  | **الفصل الأول** |  |
| 1-1 | مقدمة البحث وأهميته | 2 |
| 1-2 | مشكلة البحث | 2 |
| 1-3 | هدف البحث | 3 |
| 1-4 | فرض البحث  | 3 |
| 1-5 | مجالات البحث | 3 |
| 1-5-1 | المجال البشري | 3 |
| 1-5-2 | المجال الزماني | 3 |
| 1-5-3 | المجال المكاني | 3 |
|  | **الفصل الثاني/ الدراسات النظرية والدراسات السابقة** |  |
| 2- 1 | الدراسات النظرية | 5 |
| 2-1-1 | مفهوم الضغوط النفسية | 5 |
| 2-1-1-1 | مصادر الضغوط النفسية | 6 |
| 2-1-2 | مفهوم قلق الامتحان (الاتجاه نحو الامتحان) | 6 |
| 2-1-2-1 | العوامل التي تؤدي الى قلق الامتحان | 7 |
| 2-2 | الدراسات السابقة ومناقشتها | 8 |
| 2-2-1 | الدراسات السابقة | 8 |
| 2-2-1-1 | دراسة **منيرة صالح الجويعي(2018)** | 8 |
| 2-2-1-2 | دراسة  **سيسبان فاطيمة الزهراء(2019)** | 8 |
| 2-2-2 | مناقشة الدراسات السابقة | 8 |
|  | الفصل الثالث/منهجية البحث واجراءاته الميدانية | **9** |
| 3-1 | منهج البحث | 10 |
| 3-2 | مجتمع وعينة البحث | 10 |
| 3-3 | الأدوات والأجهزة والوسائل المستعملة في البحث . | 10 |
| 3-4 | المقاييس المستخدمة في البحث | 10 |
| 3-4-1 | مقياس الضغوط النفسية  | 10 |
| 3-4-2 | مقياس قلق الامتحان(الاتجاه نحو الامتحان) | 11 |
| 3-5 | التجربة الاستطلاعية | 11 |
| 3-6  | الاسس العلمية للمقاييس | 11 |
| 3-7 | **التجربة الرئيسية** | 12 |
| 3-8 | الوسائل الاحصائية | 12 |
|  | الفصل الرابع/عرض ومناقشة النتائج | 13 |
| 4-1 | عرض نتائج ت لمقياس الضغوط النفسية بين الاناث والذكور في المرحلة الرابعة وتحليلها ومناقشتها | 14 |
| 4-2 | عرض نتائج ت لمقياس قلق الامتحان (الاتجاه نحو الامتحان) بين الاناث والذكور في المرحلة الرابعة وتحليلها ومناقشتها | 15 |
| 4-3 | عرض نتائج الارتباط البسيط (بيرسون) بين المقياسين للمرحلة الرابعة(الاناث والذكور) وتحليلها ومناقشتها | 16 |
|  | الفصل الخامس/ الاستنتاجات والتوصيات | 17 |
| 5-1 | الاستنتاجات | 18 |
| 5-2 | التوصيات | 18 |
|  | المصادر  | 19-20 |
|  | الملاحق  | 21-22 |