



Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

<https://joupress.uobabylon.edu.iq/>



The Effect of Scouting Programs on Reducing Psychological Stress Among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Diyala

Assist. Lect. Mohammed Abbas Hussein

College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala, Iraq.

Email: mohammed.abbas@uodiyala.edu.iq

Submission Date: 3/12/2025

Publication Date: 28/6/2026

Abstract

This study aimed to identify the effect of scouting programs on reducing psychological stress among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Diyala, with the aim of improving their intellectual well-being and enhancing creativity in their academic performance. The researcher adopted the experimental approach on a sample of (30) college students aged between (19–20) years who were intentionally selected. Data were collected using a psychological stress scale. The findings, after being presented, analyzed, and interpreted, demonstrated the effectiveness of the scouting program in reducing psychological stress and its social, family, and academic dimensions among the study sample.

Keywords: Scouting Programs, Psychological Stress, University Students.

تأثير البرامج الكشفية في تقليل الضغوط النفسية لطلاب جامعة ديالى/كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة

م.م. محمد عباس حسين

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mohammed.abbas@uodiyala.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/12/3 تاريخ نشر البحث 2026/6/28

الملخص

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على تأثير البرامج الكشفية في تقليل من الضغوط النفسية لطلاب جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وهذا من اجل تحسين اوضاعهم الفكرية والابداع في دراستهم، تم استخدام المنهج التجريبي على عينة قدرها 30 طالب من طلاب الكلية تتراوح اعمارهم ما بين 19-20 سنة، تم اختيارهم بطريقة عمدية واستعملنا لجمع البيانات مقياس الضغوط النفسية، اظهرت النتائج بعد عرضها وتحليلها وتفسيرها الى مدى فعالية البرنامج الكشفي على التقليل من الضغوط النفسية لابعادها الاجتماعية والاسرية والدراسية لدى العينة.

الكلمات المفتاحية: البرامج الكشفية، الضغوط النفسية، طلاب الجامعة.

1-المقدمة:

تحتل ممارسة الأنشطة الكشفية في المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة لكل فئات المجتمع على اختلاف أجناسهم ومستوياتهم وأعمارهم، إذ تعترب ذو أهمية في التطور والتنمية لشخصية أهمية بالغة في تطوير وتنمية شخصية الفرد، وترفيه نفسيته وتقوية القدرات الجسدية والعقلي، والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين. وعلى اعتبار أن الطلاب يواجه في حياته اليومية بصفة عامة ومسريته الدراسية بصفة خاصة الكثير من التوترات والانفعالات مما يجعل من الأنشطة الكشفية بصفة عامة تعترب سلوكيات اجتماعية مهمة في حياته اليومية حيث ان الأنشطة الطلابية تلعب دورا كبيرا في تهيئة الطلاب من خلال تزويدهم بمهارات متعددة وخبرات واسعة تمكنهم من التأقلم بسهولة مع مجتمعة. وإن فكرة البرامج الكشفية لم تكن وليدة الصدفة وإنما جاءت نتيجة لجهود علمية ومتميزة قام بها العديد من العلماء والمتخصصين في الطب النفسي في بعض دول العالم الأخرى والتي كانت بدايتها الأولى في عام 1966 من قبل كل من " بروس اوجيليفي Bruce Ogilvie وتوماس تتكو Thmas Tutko الذين استخدموا أنواع متعددة من اختبارات النفسية، وقاما بمساعدة عدد من الباحثين في الكليات والجامعات المختلفة وضمنوا نتائج بحوثهم في كتاب بعنوان (مشكلات الرياضيين وكيفية التعامل معها وهو يعد من المراجع الأولى في هذا المجال.

(راتب، 1995، 25) (علاوي، 1998، 43)

وان حقيقة البرامج الكشفية لا يختلف عن مجالات التروحي اذ يشير تاتلي Titley لي لمدرّبون والرياضيون الذين يسعون للحصول على الدعم النفسي يتمتعون بضمان كامل للامتثال للمبادئ النفسية والمعايير الأخلاقية والدرجة نفسها من الحياة المضمونه لأي مسترشد آخر، حيث تشمل هذه الجوانب المختلفة من حياة المدرب واللاعب بشكل متكامل.

(Suinn, 1994,357)

وتتمحور هذه المهارات حول تطوير أداء الرياضيين وتعزيز إمكانياتهم، إضافة إلى تقديم الدعم في أوقات الأزمات، وتشمل هذه المهارات التأمل، مهارات الاتصال، إدارة الوقت، التعامل مع الضغوط، وتحديد الأهداف، من خلال هذه الأدوات، يمكن للمرشد تقديم المساعدة اللازمة للرياضيين للتغلب على التحديات التي تواجههم.

(Petitpaset et 1995,213, al)

وتعد البرامج التروحيية النفسية هي احدى اهم الاستراتيجيات التدريبية والعلاجية، اذ تهدف هذه البرامج لإحداث التغيير في اتجاهات الرياضيين وسلوكهم معرفياً وتساعدتهم على اجتياز اغلب المعوقات التي تعترضهم في فترات اداهم ولاسيما في فترة الامتحانات العملية وذلك من خلال اعتماد التدريس المرتبط بالمهارات النفسية يشير إلى عملية تعليم وتدريب هذه المهارات ضمن إطار التدريب الذهني، والذي يُعرّف بأنه تطبيق منهجي ومنظم للأساليب النفسية العقلية بهدف تحسين أداء اللاعب

الرياضي، ومع ذلك، يبقى مفهوم الضغط النفسي أحد أكثر المفاهيم التي يكتنفها الغموض، مما يجعل من الصعب تحديد تعريفه ودراسته بشكل دقيق، ويرجع هذا الغموض إلى ارتباط الضغط النفسي بالعديد من المفاهيم المتقاربة في المعنى، بالإضافة إلى تداخله مع اتجاهات نظرية متنوعة، حتى الآن، لم يتمكن العلماء والباحثون من التوصل إلى اتفاق موحد حول تعريف الضغط النفسي، إذ لا يزال بحاجة إلى المزيد من البحث والوضوح والتحديد

(علاوي، 2002 ، 193)

تعد الضغوطات النفسية هي احد المظاهر الهامة التي تواجه الاشخاص وتؤثر في حياته الشخصية والتربوية والعلمية على حد سواء ومع التقدم العلمي الحديث في المجال الرياضي الذي استند في أصوله على البحث المستمر عن أساليب جديدة ومتنوعة وفاعلة في عملية الإعداد النفسي للفرد لمواجهة المنافس بدرجة عالية من الاستعداد فقد أصبح لزاما على العاملين في المجال الرياضي والنفسي أن يدركوا أهمية الحاجة الى هذا التغيير في أساليب رفع الضغوطات النفسية عن طلاب الجامعات في مختلف اختصاصاتهم وذلك من خلال وعيهم بحجم ونوع وطبيعة المشكلات التي تواجههم الطلاب على حد سواء ومن خلال تراكم عناصر الخبرة لديهم ومن بين تلك التحديات هي الضغط النفسي التي يجب التعرف عليها وتشخيصها بدقة والعمل على إدارتها بنجاح تخلصا من آثارها السلبية على حياتهم اليومية. وفي واقع الحال فان البحوث المتعلقة بدراسة تأثير برامج الكشفية والنفسية في العراق مازالت قليلة ولاسيما في مجال إستراتيجية التداخل المعرفي ومن خلال اطلاع الباحث على عدد من المصادر العربية والأجنبية الحديثة وجد أن هناك حاجة فعلية وعلمية ملحة لإنضاج العملية الكشفية وتكاملها بصورة علمية دقيقة للوصول إلى نتائج تتميز بالدقة والموضوعية في عملية التقويم للمشكلات النفسية المؤثرة في الانجاز الرياضي والأكاديمي ومعالجتها والتعامل معها. إن الافتقار الملحوظ لبناء واستخدام البرامج الكشفية وبيان مدى فاعليتها في العراق ولاسيما في مجال التحكم بالضغوطات النفسية وإدارتها معرفياً من قبل المدربين والتدريسيين في مختلف الاختصاصات العلمية والانسانية والرياضية وهنا قد اكسب مشكلة البحث الأهمية الكبيرة لدورها في تقصي الحقائق العلمية، والهادفة إلى تخفيف الضغوطات النفسية لدى طلاب جامعة ديالى، وتقديم إضافة علمية متواضعة في ميدان البحث العلمي في مجال الرياضة الكشفية وعلم النفس الرياضي على وجه الخصوص.

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على تأثير برنامج كشفي في تخفيف الضغوطات النفسية لدى طلاب جامعة ديالى.
- 2- الكشف عن تأثير برنامج كشفي في تخفيف الضغوطات النفسية لدى طلاب جامعة ديالى.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

اشتملت عينة البحث على بعض طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى من المشاركين في المخيمات الكشفية في جامعة ديالى للعام الدراسي (2024- 2025) والذي تم اختياره بالطريقة العمدية لأسباب تتعلق بأهمية هذه الشريحة. وقد بلغت عينة البحث الكلية (130) طالب في جميع كليات الجامعة وكانت عينة البحث الاساسية من (30) طالب من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من الذين يشاركون في المخيمات الكشفية، وبواقع (20) طالب لمجموعة الدراسة الاساسية واشتملت العينة الاستطلاعية على (10) طلاب من عينة البحث وخارج العينة الاساسية للبحث.

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

لجمع البيانات اللازمة لإتمام هذه الدراسة استعملنا ما يلي:

مقياس الضغوط النفسية بعد الاطلاع على عدة مقاييس تتعلق بالضغط النفسي تم الاعتماد على مقياس الذي اعدته الدكتورة فاطمة سحاب الرشدي 2016 الذي يتكون من (24) فقرة تقيس مفهوم الضغوط النفسية من خلال ثلاثة أبعاد (الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط الاجتماعية)، يحتوي كل بعد على (06) فقرات و ذلك على سلم ليكرت الثلاثي (موافق، محايد، غير موافق)، تتم الاستجابة على المقياس وفق التدرج الثلاثي: غير موافق، محايد، موافق وتتراوح درجة كل فقرة من فقرات المقياس من 01 إلى 03 درجات على التوالي. ونظرا لطبيعة الدراسة تم استبعاد البعد الضغوط الاقتصادية والاختصار فقط على الابعاد الثلاثة الباقية المتمثلة في: الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية.

2-4 صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية:

قمنا بتطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية بهدف معرفة الصدق والثبات. صدق الانساق الداخلي: صدق الاتساق الداخلي يؤدي هذا الاسلوب الى الحصول على تقدير للصدق التكويني للمقياس، وذلك من خلال ايجاد معامل الارتباط بين نتيجة كل فقرة مع نتيجة المقياس ككل، وللتحقق من الصدق الاتساق الداخلي ندرس معامل الارتباط بين كل محور من محاور المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس. تأثير برنامج كشفى على التقليل من الضغوط النفسية.

جدول (1) معامل الارتباط بين درجات أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية له.

وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

المتغير	الضغط النفسي	الضغط الاجتماعي	الضغط الدراسي	المقياس بكل ابعاد
الضغط النفسي	1	0.90	0.88	0.92
الضغط الاجتماعي	0.90	1	0.90	0.94
الضغط الدراسي	0.88	0.90	1	0.88
المقياس بكل ابعاد	0.92	0.94	0.88	1

يتبين من خلال الجدول (1) الذي يلخص النتائج التي اعطاها برنامج الحزمة الاحصائية ان معاملات الارتباط دالة عند المستوى 0.01 أي ان هناك ارتباط ايجابي يتراوح ما بين (0.88 – 0.90) وهو درجة مرتفعة مما يدل على صدق المقياس.

- الصدق (صدق المحكمين):

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس، وذلك من خلال عرضه على لجنة من المحكمين من أساتذة بلغ عددهم (5)، وكانت نتيجة التحكيم أن اتفق معظم الأساتذة على أن اغلب الفقرات المقياس مناسبة، مع التعديل في بعض المصطلحات لكي تكون مفهومة للعينة.

- ثبات الأداة:

يعني ذلك أن الدرجات المحققة تكون دقيقة وخالية من الأخطاء .بمعنى آخر، إذا تم استخدام أداة القياس نفسها، سواء كان اختباراً أو مقياساً، على نفس الفرد أو الشيء عدة مرات وبنفس الطريقة والظروف، فستكون النتائج متطابقة في كل مرة، وذلك تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار مرتين على عينة قوامها (10) أفراد من المجتمع الأصلي، وتم حساب معامل الثبات أداة عن طريق معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach أعد كرونباخ معادلته المعروفة بمعامل ألفا (Alpha) Coefficient (a) لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الاختيار، أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفراً أي ليست ثنائية البعد. (رضوان، 2006، ص139-138)

بلغ ثبات مقياس الضغوطات النفسية : $\alpha = 0.772$. حيث ان معامل الثبات لكل أبعاد المقياس كان:

بعد الضغوط الاجتماعية - 0.760

بعد الضغوط الأسرية = 0.800

بعد الضغوط الدراسية - 0.5530 .

جدول (2) يبين معامل الثبات والصدق الداخلي لمقياس الضغوطات النفسية

المقياس	معامل الفاكرونباخ	الصدق الذاتي
الضغط النفسي	0.772	0.878
الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات		

تبين لنا القيمة الموضحة في الجدول (2) ان قيمة معامل الفا كرونباخ المقياس الضغط النفسي بلغت 0.722 وهي قيمة مرتفعة ودال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ، كما ان النتائج في الجدول توضح ان معامل الصدق الذاتي مؤشر الثبات بلغت قيمته 0.878 وهي قيمة مرتفعة وتعني أن المقياس يتميز بالصدق، ولذلك فان هذه النتائج المذكورة في الجدول تسمح لنا بتطبيق المقياس في الدراسة والاعتماد على النتائج المتحصل عليها من خلاله.

2-5 الاختبارات القبلية:

أجريت استبيان الضغط النفسي القبلي يوم السبت الموافق 2025/4/6، في المخيم الكشف في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى.

2-6 تطبيق منهج البحث:

تم تطبيق (برنامج كشفية) على عينة البحث يوم الاثنين الموافق 2025/4/8 ولغاية يوم الاثنين الموافق 2025/6/1 وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، إذ استغرق تطبيق المناهج ستة أسابيع، بمجموع (18) وحدة تدريبية، إذ كان تطبيق تمرينات كشفية عابر عن العاب كشفية يتخللها منافسة بين اللاعبين وزمن الوحدة الكلي (45 دقيقة) من قبل القائد الكشفية (الاستاذ) وبإشراف الباحث، وقد تم اضافة التمرينات المعدة من قبل الباحث وكان زمنها (30-45) دقيقة وحسب متطلبات التدريب وقد تمت مراعاة تسلسل تطبيق التمرينات من قبل الباحث إذ لجأ إلى الأساليب العلمية والأسس التدريبية المعتمدة في المصادر بعلم التدريب الرياضي ومن بين هذه الأسس مبدأ التدرج في شدة الأحمال التدريبية للجرعات التدريبية، حيث بلغت اقصى شدة هي 60% وقل شدة هي 40% فتري منخفض الشدة، وان التدريب يجب ان تكون التدريبات منخفضة الشدة الى شدة مرتفع بسيطة لكي يتمتع اللاعب بالمرح والسرور.

2-7 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق (برامج كشفية) على مدى تمانية اسابيع أجريت الاختبارات البعدية للاستبيان (الضغوطات النفسية)، واجري الاستبيان في المخيم الكشفية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، وتم استخدام كافة الاجراءات القبلية من حيث مكان الاختبار والزمان وادوات المستخدمة وكل هذا الضبط لعدم حدوث مؤثر خارجي يحرف النتائج الحقيقية للبحث، وكما يأتي:

2-8 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الأكثر ملائمة للبحث والتي تحقق أهداف وفرض البحث، من خلال استخدام الحقيبة الاحصائية (spss).

3-1 عرض النتائج ومناقشتها:

يتم عرض نتائج ووتحليلها ومناقشتها على نتائج بيانات الإحصائية حسب ما تم استخراجه لعينة البحث عرض ومناقشة لعينة الدراسة.

جدول (3) يبين دلالات الفروق بين المتوسطي القياسات القبلية والبعدي لعينة الدراسة في مقياس الضغوطات النفسية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى

المقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	ت المحسوبة	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
الضغوطات النفسية	درجة	29.27	1.95	20.54	1.80	8.73	9.23	معنوي

قيمة ت الجدولة عندى مستوى دلالة (0.5) وبدرجة حرية 19 = 2.093.

تبين من خلال جدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.5) في مقياس الضغوطات النفسية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (2.093) وهي قيمة اكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 9.23 لذا يمكن القول توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوطات النفسية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة الاساسية في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي تعزى للبرنامج الشكفية، وللتحقق من صحة هذا الفرض قمنا باستخدام اختبار "ت" لإيجاد الفروق بين القياسيين.

3-2 مناقشة النتائج:

أشار (سبيلبرجر، ١٩٧١) ان والضغوط النفسية ترتبط مع بعضهما بعدة طرائق من بينها ان الأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية ويقعون تحت تأثيرها قد يبدؤون بإظهار أعراض معينة تعكس مستويات مرتفعة بصورة عامة في الضغوطات، ويلاحظ ان هناك ارتفاعاً ملحوظاً في المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس في كلا الاختبارين والتي يمكن ان تعزى الى حجم الضغوط النفسية والبيئية الصعبة التي يعاني منها الطلاب العراقيين لأسباب تتعلق بعدم قدرتهم على التكيف مع الظروف الحياتية التي يعيشونها حالياً فضلاً عن الأزمات النفسية التي يعانون منها بسبب اختلاف المواقف الضاغطة. ويؤكد الباحث تعليقاً على النتائج الواردة في الجدول (3) والتي تظهر وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الدراسية وفي ضوء النتائج الحالية يؤكد الباحث بهذا الصدد على أهمية إعادة التنظيم المعرفي للرياضي والطلاب وفقاً للنظرية السلوكية المعرفية لمواجهة الضغوط والتعامل معها من خلال البرامج الكشفية والنفسية التي يجب أن يتخللها الحديث الذاتي الايجابي و إزالة الأفكار السلبية وغير الواقعية من ذهن اللاعب فضلاً عن اعتماد التفكير المنطقي بطريقة مجدية وذلك ما تم فعلاً في اجراءات البحث الحالي والتي تم إيضاحها في محتويات البرنامج في موضع سابق. وفي مجال التعليق على النتائج الحالية في الجدول (3) فان الباحث يجد انه من الأهمية بمكان عدم إغفال تأثير إدراك اللاعبين للضغوط النفسية التي يعانون منها وذلك من خلال التعامل مع الضغوط بصورة ايجابية معتمدين على قوة الذات وفاعليتها في المواجهة للمواقف الضاغطة وقد أكد (باندورا) على هذا الجانب ان افترض يُعتقد أن الضغط يمكن أن يتلاشى مع تزايد إيمان الأفراد بقدراتهم الذاتية وتقييمهم لمهاراتهم في مواجهة المواقف المسببة للتوتر، وقد افترض باندورا أيضاً أن الناس يستجيبون لهذه المواقف عند التعرض لها، لكن العامل الأساسي في هذه الاستجابة يكمن في مدى تأثير قوتهم الذاتية على مستوى الضغط، وما إذا كانوا قادرين على التحكم فيه أم لا.

(الحلو، 1989، 17)

ويتفق الباحث مع هذا التفسير لتثبيت النتائج الأخيرة المتعلقة بالبحث الحالي لمساعدة الطلاب في التصدي والمواجهة للمشكلات النفسية التي تعترضهم لتحسين الأداء والوصول إلى مستوى عال من الانجاز. كما تشير نتائج دراسة زينب الجبوري (2012) إلى استخدام برامج الترويح الرياضي وما تحتوية من تمارينات وأنشطة وتمرينات إسترخاء منظمة تساعد في الحد والتقليل من مستوى الضغوط النفسية. وبهذا يتحقق صحة فرض الدراسة الذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي في مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- فاعلية استخدام البرنامج الكشفية في التحكم بالضغوط الضغوطات النفسية معرفياً لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والذي تم إثباته بدلالة الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في الضغوطات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى.

4-2 التوصيات:

1- التأكيد على دور المخيمات الكشفية للطلاب في معالجة المشكلات النفسية التي تواجه الطلاب ومنها الضغوطات النفسية والتي تؤثر سلباً على الوجبات والانجاز بشكل عام.

2- إمكانية الاستفادة من استخدام البرنامج الكشفية في تسهيل مهمة الباحثين مستقبلاً لبناء برامج مشابهة خاصة في التحكم بالضغوط الجسمية وغيرها من البرامج التي تهتم بالأعداد النفسي للرياضيين.

3- البحث في مسببات الضغوط ومصادرها بما يتلاءم مع البيئة في الجامعات لعينة البحث للوصول لنتائج علمية دقيقة تأخذ بعين الاعتبار العوامل البيئية والاجتماعية والاقتصادية والدراسية من من حيث خصوصيتها في اثناء التخطيط لبناء البرامج الكشفية وتحديد أولوياتها العلمية.

المصادر

- بدران، عمرو حسن احمد (2005) علم النفس الرياضي، ط ٢، مكتبة جزيرة الورد المنصورة مصر.
- الحلو، بثينة منصور (١٩٨٩) مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، العراق.
- راتب، أسامة كامل. (١٩٩٠). علم نفس الرياضة، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة - مصر - (١٩٩٧).
- سيف، أحمد (١٩٩٨). أثر برنامج إرشادي جمعي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة صنعاء، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- شمعون، محمد العربي. (1996). التدريب العقلي، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الشناوي، محمد محروس (1994). نظريات الترويح والعلاج النفسي، ط 1، دار الغريب للطباعة والنشر، القاهرة.
- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، الكتاب للنشر القاهرة مصر.
- محمد حسن علاوي (١٩٩٨) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر القاهرة، مصر.
- محمد نصر الدين رضوان؛ 2006، المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- زينب حسن الجبوري؛ 2012، أثر برنامج مقترح لتمارين الاسترخاء لتحقيق الوزن للحد والتقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة، مجلة القادسية لعلوم الرياضية، مجلد 35، عدد 22، اول.
- القاضي، يوسف وآخرون (١٩٨١). الترويح النفسي والتوجيه التربوي، ط 1، دار المريخ، السعودية.
- Petitpas Albert G.et al. (1995): Counseling athletes, A New specialty in counselor education, Counselor Education and Supervision, Vol. 34, No. 3, March.
- Smith. Poland E, (1989) Conceptual and statical issue in research involing multidimensional anxiety scales. Journal of sport & Exercise Psychology, 11.
- Suinn, Richard M. (1994): Psychology in sports, Methods & applications, 34, Surjeet Publications. Delhi