 **الجامعة المستنصرية**

**كليـــــــــــــة التربيــــــــــــــــة الاساسيـــــــــــــة**

**قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**الدراسات العُليا/ ماجستير / تخصص**

**علم النفس**

**(التوتر النفسي)**

**(و تأثيره في المجال الرياضي)**

**مقدم من قبل الطالب**

**عقيل محسن إبراهيم**

**بإشراف**

**أ.م.د. ميادة تحسين عبدالكريم**

**2024 2025**

**مفهومهُ و تعريفه:-**

يحمل هذا المفهوم ضمن إطار علم النفس معنيين مختلفين ، الأول كونه حالة ذهنية ، والأخرى كونه حالة عضلية ، لذا قد نجد شخصاً ما يشكو من التوتر رامزاً إلى الخوف والقلق في حين يصرح أخر عن رغبته إلى الراحة والاسترخاء لأنه متوتر، ويعني الأول انه متوتر ذهنياً في حين يعني الثاني انه متوتر عضلياً . " أن الحقائق تشير إلى أن التوتر الذهني والعضلي بينهما ارتباط كبير ، فكل انفعال أو توتر ذهني يؤثر على العضلات والعكس صحيح أيضاً كل شد أو توتر عضلي يؤثر على حالة التركيز الذهني ومن ثم فانه لا يمكن التمتع بالصحة النفسية الكاملة إذا حدث توتر ذهني ولم يطلقها خلال نشاطه العضلي". **(البرغوثي, سائد عبد الحميد، 1986)**

**تعريف التوتر النفسي:**

**تعريف (ليفين ) :-**

" حالة منطقة من مناطق المجال النفسي تنشئا من وجود قوى ضاغطة على حدود المنطقة وتتجه إلى أحداث تغير من شانه أن يقلل من فوارق التوتر بين مناطق المجال ". **(مصطفى سويف، 1970)**

**تعريف( رزوق) :-**

" حالة من الإحساس العام باختلال التوازن على الصعيد البيولوجي أو النفسي يصحبه تأهب واستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يتهدده في وضعيه حقيقية أو متخلية " **(رزوق, أسعد، 1977)**

**تعريف ( هانزسيلي ) :-**

" استجابة الفرد للتهديدات النفسية الناتجة عن التغيرات التي تحدث في حياة الفرد ، مثل تغيرات في بناء العائلة ، فقدان الوظيفة ، المشكلات الأكاديمية". **(عفاف حداد, باسم دحادحة، 1998)**

**تعريف ( الزواوي ) :-**

" علاقة بين الفرد وبيئته يقيمها الفرد بانها مرهقة وتتجاوز قدراته ومصادره". **(الزواوي, رنا احمد، 1992)**

**مظاهر التوتر النفسي: (اسامة كامل راتب، 2000)**

**يمكن تقسيم هذه المظاهر إلى:**

- **مظاهر جسمية** : وتتضمن تسارع دقات القلب و ضيق التنفس و تصب العرق و تقلص وألم في المعدة و الشعور بالغثيان و رجفة في العضلات و ضعف في الأرجل إحساس بوخز كالدبابيس والإبر في مختلف أجزاء الجسم مع التيبس في العضلات و الشعور بعدم الاتزان و اضطراب النظر و كثيرة التبول والإسهال. أما فيما يخص شهية الأكل فهي تختلف من شخص لآخر ، فأحيانا يلجأ الشخص إلى زيادة وجبات الأكل فيزداد وزنه والبعض الآخر يلجأ إلى التقليل من الطعام .

- **مظاهر نفسية** : منها الشعور بعدم القدرة على تجاوز الخوف والرهبة المستمرة وحدة المزاج و وظهور الاكتئاب ، فضلا عن صعوبة البدء بالنوم .

ومن الأعراض الأخرى الشعور بالتعب عند النهوض من النوم و القفز لمجرد حدوث صوت خفيف و التقلب في الرأي و دائم الشكوك مع الشعور بالسأم من البيت والانزعاج من الأطفال و تجنب العلاقات الاجتماعية واللجوء إلى العزلة عن الناس.

- **مظاهر ذهنية** : والتي تتمثل في ضعف التركيز أو تشتيت الانتباه والاضطراب في الذاكرة والنسيان وظهور أفكار يصعب السيطرة عليها و ضعف الأداء وتقليل مقاومة الشخص على مواجهة مواقف الحياة بكفاءة .

**أسباب التوتر النفسي : (عبدالله خلف الحمدوني، 2006)**

هناك عدد أسباب تؤدي إلى التوتر النفسي أما تكون **مباشرة** أو **غير مباشرة** ، **فالأسباب المباشرة نتيجة لزيادة متطلبات ضغوط الحياة اليومية**.

**أما الأسباب غير المباشرة فقد صنفت إلى أنواع عدة منها:**

1. المثيرات الانفعالية وتشمل المخاوف المرضية والقلق بأنواعه .
2. المثيرات العائلية وتشمل سوء التوافق الزوجي وغموض الدور والمشكلات الأسرية .
3. المثيرات الاجتماعية وتتعلق بالتفاعل مع الناس والقلق الاجتماعي .
4. المثيرات الكيمائية وتتمثل في سوء استخدام العقاقير والكحول .
5. المثيرات الفيزيقية كالفوضى والتلوث وغيرها.

**أما الأسباب التي تؤدي إلى التوتر النفسي في المجال الرياضي فأنها تتمثل بما يأتي:**

1. عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي لما مطلوب منه من البيئة وبين ما يدركه هو نحو قدراته .
2. كيفية إدراك الرياضي للإحداث ( أي أن هناك إدراكاً إيجابياً للإحداث وهناك إدراك سلبي للإحداث ).
3. استجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستثارة التي تعد نوعاً من التنشيط .

يعني هذا استجابة الفرد للبيئة في شكل استثارة وهذا العنصر مرتبط بشدة السلوك أي التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي تحدث للشخص عندما يكون متوتراً ، على ضوء ذلك فأن التوتر يتضمن ثلاثة عناصر أساسية هي:

1. **البيئة .**
2. **الأدراكات .**
3. **الاستجابات .**

**أعراض التوتر النفسي: (ساهرة قحطان، 2001)**

للتوتر إعراض وآثار عديدة مؤلمة ويمكن ملاحظتها من خلال :-

1. **الصداع والآلام العضلية وخاصة في الرقبة والظهر والكتف .**

**2. القلق المبهم والانزعاج من الآخرين .**

**3. اعتلال المزاج والشعور بالضجر والتخبط .**

**4. ظهور بعض الاضطرابات العضوية في الجسم مثل ارتفاع ضغط الدم ، وبعض امراض الشرايين وارتفاع نسبة السكر في الدم .**

**أساليب مواجهة التوتر**:- **(عبد الودود الزبيدي, وآخرون، 2013)**

يمكن مواجهة التوتر باستخدام طرق وأساليب عديدة ، وقد اقترح علماء النفس مجموعة من أساليب التدخل العلاجي للوصول بالإفراد الذين يعانون من التوتر النفسي إلى التكيف من خلال تعليمهم استراتيجيات التعامل مع التوتر النفسي ومن هذه الأساليب :-

-  **أسلوب الاسترخاء العضلي** الذي يعّد من اكثر الأساليب فعالية في خفض مستوى التوتر النفسي، وقد طُوّر هذا الأسلوب من قبل ( ادمون جاكبسون ) ويتضمن الاسترخاء شد مجموعات مختلفة من عضلات الجسم وارخائها ، يتم التدريب عليها على شكل خطوات متتابعة ، أما العلامات الفسيولوجية التي تدخل في حدوث الاسترخاء لدى الفرد فهي الانخفاض في معدل نبضات القلب وضغط الدم ،وان للاسترخاء فوائد عديدة ومتنوعة منها التخلص من المشكلات المرتبطة بالتوتر النفسي ، كما أنة أسلوب وقائي يعمل على خفض احتمالية حدوث الاضطرابات المرتبطة بالتوتر النفسي .

- **الأسلوب العلمي لحل المشكلات** ويعني توظيف عدد من الاستراتيجيات والمهارات المختلفة باستخدام مبدأ المحاولة والخطأ بهدف الوصول إلى حلول ممكنة من خلال اختيار أحد البدائل أو الحلول المناسبة ،حيث يتم تحديد المشكلة بشكل دقيق وجمع المعلومات والوصول الى مصادرها واستغلال مصادر البيئة التي يعيش فيها الفرد ،وذلك بهدف معرفته لذاته بصورة أفضل ومعرفته للبدائل والاختيارات وتقويم البدائل والحلول المحتملة فيتم اختيار وتطبيق طريقة عمل ،وهي عبارة عن الأساليب والإجراءات العلمية التي يتوقع ان يمارسها الفرد لضبط مشكلته .

وفي **المجال الرياضي** هناك عدة أساليب شائعة بين الرياضيين تستخدم لمواجهة التوتر، مثل الاستماع إلى أشرطة موسيقية معينة ، والرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ و والتنويم المغناطيسي و اليوجا و التدريب الذاتي و التصور البصري وتكون كل هذه الطرق تكون ذات فاعلية ، ويستخدم أخصائيو علم النفس الرياضي مثل الاسترخاء العضلي التقدمي ، التغذية الراجعة. **(فريق كمونه, كوردن هربرت ، 1990)**

**علاج التوتر النفسي: (www. CNN Arabic.com .)**

1. تناول الحبوب المهدئة ( على ان يكون ذلك بوصفة طبية ) .
2. ينصح الكثير من الاطباء باتباع اساليب بديلة لأن علاج التوتر يكمن بتغيير سلوك الانسان ويتم هذا العلاج بطريقتين :

أ- **العلاج بالاسترخاء النفسي والعضلي** إذ يتم تدريب المريض على الاسترخاء التام تحت اشراف طبيب نفسي .

ب- **تقليل الانفعال** إذ يتدرب المريض بجلسات خاصة في السيطرة على الغضب الانفعال .

**الرياضي والتوتر النفسي:-**

يعد التوتر من اهم المشكلات التي تواجه الرياضيين معظمهم وله العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة كما يؤدي الى الاضعاف من ثقة الرياضي بنفسه إذ يتملكه الاعتقاد بأنه غير كفوء وفي الغالب يكون سببا للعزوف او الاعتزال المبكر لممارسة الرياضة . **(اسامة كامل راتب، 2000)**

**-الاستراتيجيات للتعامل مع التوتر النفسي في المجال الرياضي**: **(الذكاء الاصطناعي، انترنت)**

1. **التدريب النفسي:**

اعتماد تقنيات الاسترخاء والتأمل وتمارين التنفس العميق، والتي تساعد الرياضي على تهدئة الجهاز العصبي وتقليل مستويات التوتر.

1. **المشورة والدعم النفسي:**

اللجوء إلى اختصاصيي علم النفس الرياضي لتقديم الدعم النفسي والتدريبات اللازمة لإدارة الضغوط.

1. **التخطيط وإدارة الوقت:**

وضع أهداف واقعية وتنظيم الجدول التدريبي لتجنب الإرهاق وتوزيع الضغوط على مدار اليوم.

1. **الدعم الجماعي:**

تعزيز التواصل والتعاون بين أعضاء الفريق والمدربين، مما يساعد في خلق بيئة داعمة تساهم في تخفيف التوتر.

1. **المراجعة الدورية:**

تقييم مستويات التوتر بشكل دوري واستخدام أدوات القياس النفسية لتحديد مدى تأثيره وتعديل استراتيجيات التعامل معه.

**-بعض النصائح من أجل مواجهة التوتر النفسي والضغط العصبي:- (عفاف حداد, باسم دحادحة، 1998)**

لعل افضل علاج لمواجهة التوتر يكمن في

وتقول أحدث دراسة نفسية أمريكية عن التوتر انه عند اختيار استراتيجية لمواجهة التوتر يجب عدم الاعتماد على اسلوب واحد للعلاج ، لأن الخطط مجتمعة قد تأتي بنتائج اكثر فعالية .

وتضيف الدراسة على وفق صحيفة الاهرام المصرية (( ان الخطة التي تنجح في علاج شخص ، لا يفترض ان تنجح في علاج شخص آخر )) .

**إذ ظهرت بعض النصائح من أجل مواجهة التوتر العصبي والضغط النفسي الذي يؤثر في الصحة البدنية وذلك بالاهتمام بالاساسيات الآتية :**

1. الحرص على أخذ الكفاية من النوم ( 8 ساعات ) على الاقل ، والحصول على الراحة لمدة (10 دقائق ) بعد الظهيرة لاستعادة النشاط لبقية اليوم .
2. الحرص على اداء بعض التمرينات الرياضية ، فعند ممارسة الرياضة يفرز الجسم هرمون الاندورفين وبعض الكيماويات التي تساعد على تهدئة الحالة المزاجية وتخفض من التوتر العصبي والنفسي .
3. البدء بتناول الخضراروات والفاكهة بكميات كبيرة وخفض كميات اللحوم والدسم .
4. لا تحكم على الاخرين وتذكر الحكمة القائلة (( لست زعيم هذا الكون )) فإنك لن تستطع تغيير طبائع وسلوك الاخرين .

عند شعورك بالتوتر والعجز عن حل مشكلة ما ، لا تتحرج في طلب العون من الاصدقاء والاقارب ، اطلب العون دائما متى تحتاجه ، فمحاولة حل مشاكلنا بمفردنا ، تثقل على انفسنا وتوجد جهدا خارقا قد لا نقوى عليه.

**بعض النظريات في التوتر النفسي:**

**1.نظرية التحليل النفسي:- (امسلي, جوردون، 1993)**

أولى النظريات التي طرحت موضوع التوتر النفسي هي نظرية التحليل النفسي التي يتزعمها العالم **فرويد Freud (1856-1939**) من خلال تأكيده على ان القوى الدافعة للسلوك هي قوى داخلية وتسبب الصراع الداخلي بين مكونات الشخصية ( ألهو ، والأنا ، والأنا الأعلى ) الذي يؤدي الى حدوث التوتر والقلق، وان التزمت الزائد ( طغيان الأنا ) والاندفاع والتهور ( طغيان ألهو ) دليلاً على التوتر النفسي.

( وترى نظرية التحليل النفسي ان الإنسان جهاز معقد من الطاقة يبحث عن حالة الاتزان من حيث توزيع الطاقة على أجزائه المختلفة).( وأن زيادة مستواها في أي جزء من تلك الأجزاء يسبب توتر الفرد واضطرابه مما يؤدي إلى وجوب القيام بنشاط ما لكي يقلل الفرد من حالة التوتر ويعود إلى الاتزان ، وكلما كانت الأنا قوية لديه ويملك الطاقة اللازمة للقيام بهذه الوظائف كلما كان أٌقل توتراٌ ) وعليه فأن الإطار الذي يتحدد بموجبه التوتر هو مدى انسجام عمل تلك الأنظمة فأن اللاعب يعيش حالة من عدم التوتر النفسي ، أما إذا كانت الأنا ضعيفة فأن حالة التوتر والقلق لديه تزداد وتتميز بأنها غير عقلانية ولا شعورية .

**2.النظرية النفسية – الاجتماعية:-**

يرى **ادلر (A.Adler** ) ( أن مصدر التوتر هو شعور الفرد بالنقص ويشمل في مفهومه هذا جميع أنواع النقص ، الجسمي والعقلي والاجتماعي ." أن كل إنسان يبحث عن التفوق كوسيلة تعويضية لشعوره بالنقص ، وعدّ كفاحاً من اجل التفوق الحقيقة الأساسية لحياة الإنسان". **(قاسم حسن صالح ، 1987)**

وان تلك أساليب سلوكية للوصول إلى الهدف،حيث يحاول كل شخص تحقيق التفوق بأسلوب سماه أسلوب الحياة (Life Style ) ،الذي يتضمن الأنماط السلوكية التي يقوم بها الفرد للتعويض عن مشاعر النقص لديه.

ويشير **أر كسون Erikson** إلى ( أن نمو الأنا وخصائصها تنشأ من خلال مراحل نمو مختلفة ، ويرى أن التوتر النفسي ينتج عن الطريقة التي تحل بها الأزمان المرافقة لمراحل النمو النفسي والاجتماعي لان هذه الأزمان تكون نقاطاً مهمة في حياة الفرد ، وإذا ما استمر التوتر أو حل بطريقة غير مرضية فأن ذلك سيؤثر على نمو الذات بطريقة سلبية ، وإذا عولج الصراع وحلّت الأزمان بطريقة مرضية فتنمو الذات ويتمتع الفرد بحالة من الاتزان النفسي). **(ساهرة قحطان، 2001)**

أن اللاعب وفق هذه النظرية يعد نتاج المجتمع الذي يعيش فيه وشخصيته اجتماعية اكثر منه بيولوجية.

**3. النظرية السلوكية:-**

أما واضعوا النظرية السلوكية فيرون أن شخصية الفرد تعد نتاجاً للتعلم ، لذا فأن السلوك المتوتر يمكن تعلمه أيضا فشخصية الفرد تتكون من خلال عاداته الإيجابية والسلبية التي يمكن تعلمها عن طريق التعزيز.

**وعلى وفق ذلك فأن التوتر يكون لأحد العوامل الآتية :-**

1**.الفشل في اكتساب سلوك معين وتعلمه أو تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة .**

**2.من خلال مواجهة الفرد لمواقف الصراع في البيئة تستوجب القيام بعمل متميز أو اتخاذ قرار يشعر بأنه لا يستطيع القيام به** .

ويؤكد **(دولارد وميلر) Mowrer** وهما من رواد المدرسة السلوكية الحديثة على ان كل تصرف طبيعي أو غير طبيعي هو نتيجة للتعلم من خلال تفاعل بين الرغبة والدليل ، أو الاستجابة والتعزيز ، كما ويتعلم الأفراد هذه المعايير مكافأة الذات ومعاقبتها بطرق مختلفة ، فقد يتعلم الأفراد معايير من إبائهم ومن الأشخاص الآخرين ومن الكتب والصحف والمجلات وقد يتعلمونها من خلال النمذجة أيضاً. فالسلوكيون يؤكدون على ان السلوك مهما كان نوعه يقوم على التعلم وان عملية التعلم يقوم بها الكبار ويوجهونها نحو الصغار ، ولهذا فأن التوتر الذي يحمله الأباء قد ينتقل إلى الأبناء على وفق هذا المنطق **.** **(Mowter.H, 1950)**

4**.النظرية الإنسانية:- (هول لندزي، 1971)**

يرى **ماسلو (Maslow)** أن الفرد ذا التوتر العالي هو ذلك الفرد الذي هدم نفسه وحرم من الوصول إلى الإشباع الكافي لحاجاته الأساسية وهذه الحقيقة تمنع من التقدم نحو الهدف المتمثل بتحقيق الذات ، حيث يشعر الفرد بالتهديد وانعدام الأمن والاحترام القليل للذات .

وقد حدد ماسلو الحاجات الأساسية في سته مستويات تتماشى مع مبدأ التوازن ووضعها في ترتيب هرمي عند قاعدته الحاجات الفسيولوجية وعند قمته الحاجات الحضارية العليا وحاجات تحقيق الذات، وحيث يرى ان هذا الترتيب الهرمي للحاجات يجعل كلاً منها لا تظهر وتلح على الفرد لإشباعها ما لم يتم إشباع الحاجة التي تأتى قبلها في السلم الهرمي وهذه الحاجات هي :-

1. **الحاجات الإنسانية .**
2. **الحاجة للأمن.**
3. **الحاجة للانتماء .**
4. **الحاجة للتقدير والمكانة الاجتماعية .**
5. **الحاجة لتحقيق الذات .**
6. **الحاجة للمعرفة والتذوق الجمالي .**

وتعتمد الأهمية النسبية للحاجات في تقدير سلوك الفرد على مدى قربها أو بعدها من قاعدة الهرم.

واللاعب مثل كل الأفراد الآخرين يزداد توتره نتيجة لمواجهة الاحباطات والضغوط المختلفة التي يترتب عليها عدم إشباع حاجاته النفسية ، فهو في حاجة إلى التقدير وفي حاجة إلى حياة عائلية سعيدة وفي حاجة لتحقيق ذاته مثل غيره من الناس الذين يخضعون لديناميات السلوك نفسه ولكنه مطالب بقدر كبير من الالتزام في كل شيء وهذا الالتزام يشكل ضغوطاً عليه في البيت والنادي والمجتمع .

أما **موراي** فقد استخدم مفهوم الحاجة بوصفها مركباً يمثل قوة في منطقة بالمخ تنظم ألأدراك والفهم والتعقل والنزوع والفعل وحيث تحول الموقف غير المشبع في اتجاه معين وتستثار الحاجة نتيجة ضغوط داخلية او نتيجة عوامل خارجية ، ويتوقف تأثيرها على مراكز التحكم وهو مصطلح يشير إلى ما إذا كان الفرد يعتقد وانه مسؤول عما يحدث له من نجاح أو فشل في حياته أو أن ذلك يرجع إلى الحظ أو الصدقة أو القدر أو قوة الآخرين ، الحالة الأولى يكون التحكم داخلياً وفي الحالة الثانية يكون مركز التحكم خارجياً وقد حدد موراي حوالي عشرين حاجة استنتجها من خلال دراساته .

كما تناول **موراي** العلاقات المتبادلة بين هذه الحاجات مثيراً إلى أن هناك تدرجاً هرمياً بحيث تأخذ هذه الحاجات أولوية على غيرها .

ويستخدم في هذا الصدد مصطلح أولوية القوة للأدلة على الحاجات الأكثر إلحاحاً ، فإذا تمت استشارة حاجتين أو اكثر في موقف ما كانت الأولوية للحاجة الأكثر إلحاحاً.

**5.نظرية الصراع:- (ساهرة قحطان، 2001)**

تؤكد نظرية الصراع **لجانيس ومان (Jains & Mann)** ان التوتر يتحدد تبعاً لحجم ومقدار الصراع ،سواء أكان هذا الصراع يمثل حالة دافعية ام حالة انفعالية،وان الصراع القوي يبعث على الشعور بالضغط النفسي وعدم الأمن النفسي والاضطراب الانفعالي الذي يحدث التوتر.

ويحدث الصراع عندما يتعرض الفرد لمواقف يتطلب منه اختيار بديل واحد من جملة بدائل محتملة ، فانه يمر عادة بحالة من الصراع ناشئة عن وجود عدد كبير من البدائل الجذابة ويمثل كلاً منها حلاً مناسباً للمشكلة المطروحة ومن ذلك ينشأ التوتر.

**أما بنكتسون Bengtson** فتفسر الصراع من خلال عملية التنشئة الاجتماعية في تفسيرها للظهور المفاجئ لحركات الشباب في الستينات على أنها ناشئة من انقسامات المتزايدة بين الأجيال وان عملية التنشئة الاجتماعية التقليدية أصبحت قديمة المفعول في فترة التغير الاجتماعي السريع مما أدى بالنتيجة إلى تزايد الفجوات الأساسية بين الشباب وكبار السن.

# مراجع

**Mowter.H. (1950). *Learning theory and personality dynamics.* New York.**

***www. CNN Arabic.com .* (بلا تاريخ).**

**أبن منظور. (1956). *لسان العرب.* بيروت.**

**اسامة كامل راتب. (2000). *تدريب المهارة النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي .* القاهرة.**

**البرغوثي, سائد عبد الحميد. (1986). *فن الاسترخاء.***

**الذكاء الاصطناعي. (انترنت).**

**الزواوي, رنا احمد. (1992). *اثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر.* الاردن.**

**امسلي, جوردون. (1993). *اتجاهات علم النفس المعالصر* (المجلد ط1). (عبدالله محمد عريق، المترجمون) بنغازي.**

**رزوق, أسعد. (1977). *موسوعة علم النفس.* بيروت.**

**ساهرة قحطان. (2001). *التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس الاعدادي وآبائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسي .* بغداد.**

**عبد الودود الزبيدي, وآخرون. (2013). *بناء مقياس للتوتر النفسي وعلاقته باداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة السلة .* الاردن.**

**عبدالله خلف الحمدوني. (2006). *أثـر برنامج إرشـادي لتخفيف التوتر النفسـي المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرماية لفئة المتقدمين.* جامعة الموصل.**

**عفاف حداد, باسم دحادحة. (1998). *فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر.* قطر.**

**فريق كمونه, كوردن هربرت . (1990). *التدليك العام الرياضي.* بغداد.**

**قاسم حسن صالح . (1987). *الانسان من هو.* بغداد.**

**قحطان, ساهرة. (مصدر سبق ذكره). *مصدر سبق ذكره.***

**مصطفى سويف. (1970). *الاسس النفسية للتكامل الاجتكاعي.* القاهرة.**

**هول لندزي. (1971). *نظريات الشخصية.* (و آخرون فرح احمد فرج، المترجمون) القاهرة: دار المشاريع للنشر.**