

اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهدئة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضيين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

## اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهدئة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضيين بحث تجريبي

م . د اغاريد سالم عبدالرضا  
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

### المخلص

تضمنت المقدمة اهمية البحث التي تبلورت انه رغم تعدد تقنيات الاسترخاء والتهدئة النفسية الا انها لم تتطرق الى استخدام لفظ الجلالة ( بالله ) ضمن هذه التقنيات لذي ارتأت الباحثة استخدام لفظ الجلالة للتخلص من التوتر والقلق الذي يصاحب اللاعب قبل المنافسة للوصول الى الحالة القريبة من الحالة الطبيعية لتحقيق والوصول الى الانجاز .

اما اهداف البحث فكانت

١- التعرف على قلق الحالة عن طريق قياس بعض المتغيرات الفسلجية مثل (معدل ضغط الدم ،معدل ضربات القلب ) لدى الرياضيين كلية الادارة والاقتصاد - الجامعة المستنصرية قبل المباراة .

٢- تطبيق ترديد لفظ الجلالة ( للتهدئة النفسية ) على رياضيين كلية الادارة والاقتصاد - الجامعة المستنصرية.

٣- التعرف على تأثير ترديد لفظ الجلالة في بعض المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ،معدل ضربات القلب ) لدى الرياضيين كلية الادارة والاقتصاد - الجامعة المستنصرية للحد من قلق الحالة قبل المباراة .

اما فروضيات البحث

١- لا توجد فروق معنوية في قياس المتغيرات الفسلجية(معدل ضغط الدم ،معدل ضربات القلب) بين الحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة لعينة البحث .

٢- لا توجد فروق معنوية في قياس المتغيرات الفسلجية(معدل ضغط الدم ،معدل ضربات القلب) قبل وبعد تطبيق ترديد لفظ الجلالة على عينة البحث .

وتكونت العينة من الرياضيين فرق كلية الادارة والاقتصاد - الجامعة المستنصرية ب(القدم الخماسي ، السلة ، المنضدة ، الشطرنج) البالغ عددهم (٢٦) لاعب.

اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهدة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضيين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

اما نتائج البحث فتوصلت الى ان

ترديد لفظ الجلالة له تأثير ايجابي في التهدة النفسية اذ انه اسهم في خفظ مستوى ضغط الدم ،  
معدل ضربات القلب قبل المبارات .

وتوصي الباحثة بترديد لفظ الجلالة من قبل المدربين والاختصاصيين النفسيين للحد من القلق  
والتوتر .

## الباب الأول

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

لم يكتب لعلم النفس ان يأخذ حظه وينمو ويتزعرع في بودقة العلوم الإسلامية لزمن طويل  
وقرون عديدة كما أخذت بعض العلوم كالفلسفة والفقه والرياضيات وعلم الفلك .. الخ حضها من  
التوجه والإمعان خلال النهضة العلمية الإسلامية في القرن التاسع والعاشر والحادي عشر  
الميلادي على الرغم من ان العلماء المسلمين في تلك القرون كانوا متعددي المواهب والقدرات  
وجامعي علوم متعددة لا يقتصرون فيه على علم واحد فلهم باع في الفلسفة فضلاً عن الرياضيات  
كالخوارزمي أو الهندسة أو الفلسفة فضلاً عن البصريات كابن الهيثم هذا على الرغم من ان علم  
النفس هو احد العلوم القرآنية الواضحة المعالم بأكثر من ٧٠% من مجمل التوجهات العلمية في  
القرآن .

كذلك نرى ان الإسلام قد اهتم بالجانب البدني فقد قال الرسول الكريم (ص) (( علموا  
أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل )) لما لها من اثر كبير في تطوير النواحي ( البدنية  
والذهنية والعقلية ) وتهذيبهم بما يتلائم والمبادئ القرآنية الكريمة .

ويعد علم النفس الرياضي من العلوم المهمة لما له من تأثير كبير في أداء اللاعبين فهو  
يخاطب عقول اللاعبين وعواطفهم ويساعد على تطوير مهارات واستراتيجيات الرياضيين، الامر  
الذي يساعدهم على نيل المستوى المرغوب والأداء المتميز وتحقيق افضل انجاز ، اذ ان الرياضي  
هو موسوعة من المفاهيم المعروفة وبعضها قيد الدراسة وبعضها غير معروف والتي تعكس  
سلوكيات وأفعال تطبق على ما ورائها من دوافع وخلفيات فكرية وثقافية واجتماعية ومهارية  
وخطوية ... الخ ، خاصة قبل واثناء المنافسة الرياضية ، وكثيرا ما نلاحظ في المجال الرياضي  
هبوط او عدم استقرار مستوى اداء بعض اللاعبين او ظهورهم بسلوك مغاير لطبيعتهم وغير ذلك  
من المظاهر السلبية التي تعتري اللاعبين والتي تؤثر سلباً في الاداء والانجاز ولاسيما في المنافسة  
الرياضية التي تؤثر في جميع الوظائف العقلية والنفسية والبدنية . ونتيجة لذلك تعددت تقنيات

اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهدئة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

الاسترخاء والتهدئة النفسية لتحسين الاداء المهاري الذي يتطلب التخلص من التوتر والاجهاد والتحكم في الانفعالات وعدم بذل استجابة عقلية وبدنية زائدة لدى الرياضي قبل وفي اثناء المنافسة الرياضية وتكمن اهمية البحث في (( انه رغم تعدد تقنيات الاسترخاء والتهدئة النفسية الا انها لم تنطلق الى ترديد لفظ الجلالة (الله) ضمن هذه التقنيات )) لدى ارتأت الباحثة ترديد لفظ الجلالة للتقليل من التوتر والقلق الذي يصاحب اللاعب قبل المنافسة الرياضية والسيطرة والتحكم بقدراته العقلية وبالتالي الوصول الى حالة قريبة من الحالة الطبيعية لتحقيق والوصول الى الانجاز .

## ٢-١ مشكلة البحث :

ان الحالات النفسية المصاحبة للاعب قبل المنافسة من قلق وتوتر وخوف وصعوبة في السيطرة على انفعالاته وعدم التركيز والذي بدورها تؤدي الى تغيرات فسيولوجية كارتفاع معدل ضغط الدم وزيادة في معدل ضربات القلب وتغيرات في درجات الحرارة والتعرق ..الخ، وهذا بدوره يؤدي الى عدم الوصول الى الانجاز المطلوب .

وبما انه قد تعددت تقنيات واساليب الاسترخاء والتي شملت انواع عديدة من التمارين التي تستغرق مدة زمنية محددة ، ونظراً لارتباك اللاعب قبل المنافسة نتيجة قلق المنافسة قد لا يستطيع تأديتها بشكل مناسب أو قد يتجاوز اللاعب التمارين الاسترخائية كا ((اليوغا)) أو ((الايحاء)) مثلاً وتأدية تمارين استرخائية اخرى قد لاتحتاج الى مكان معين أو مدة زمنية أطول ، وقد تكون هذه التمارين المختارة من قبل اللاعب لاتفي بالغرض المطلوب للتهدئة النفسية لذا ستكون النتيجة غير جيدة اثناء المنافسة وبالتالي يؤدي الى ضعف الانجاز ، فاللاعب قد يختار في أي التمارين يمكن استعمالها بحيث تفي بالغرض المطلوب في المكان المطلوب وفي الزمن المطلوب والذي قد يكون هذا الوقت يستغرق مدة زمنية تكون بالثنائي مثلاً .

لذا ارتأت الباحثة تريد لفظ الجلالة لكونه يمكن استعماله في حالة الوقوف أو الرقود أو الجلوس أو حتى المشي أو الهرولة أو في أي وضعية يرتاح لها اللاعب لانها لاتحتاج الى وضع معين يمكن اتخاذه فضلاً عن ان المدة الزمنية الذي يستغرقها اللاعب في تأدية لفظ الجلالة (يا الله) قد لاتتجاوز (٣٠) ثانية .

## ٢-١ أهداف البحث :

اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهدئة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضيين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

١- التعرف على قلق الحالة عن طريق قياس بعض المتغيرات الفسلجية مثل (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) لدى الرياضيين فرق كلية الادارة والاقتصاد/ الجامعة المستنصرية قبل المباراة .

٢- تطبيق ترديد لفظ الجلالة (للهدئة النفسية) على لاعبي فرق كلية الادارة والاقتصاد/ الجامعة المستنصرية.

٣- التعرف على تأثير ترديد لفظ الجلالة في بعض المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) لدى لاعبي فرق كلية الادارة والاقتصاد - الجامعة المستنصرية للحد من قلق الحالة قبل المباراة .

#### ١-٤ فرضيات البحث

١- لا توجد فروق معنوية في قياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) بين الحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة لعينة البحث .

٢- لا توجد فروق معنوية في قياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) قبل وبعد تطبيق ترديد لفظ الجلالة على عينة البحث .

#### ١-٥ مجالات البحث

١- المجال البشري :- تكونت عينة البحث بعض الرياضيين في كلية الادارة والاقتصاد الجامعة المستنصرية بوالبالغ عددهم (٢٦) لاعباً .

٢- المجال المكاني :- ملعب الجامعة المستنصرية ، ملعب كلية التربية الاساسية ، ملعب كلية الطب اليرموك ، قاعة كلية الادارة والاقتصاد .

٣- المجال الزمني :- المدة من ١٨ / ١١ / ٢٠٠٨ - ١٤ / ٥ / ٢٠٠٩ .

### الباب الثاني

#### ٢- الدراسات النظرية والمشابهة

#### ٢-١ الدراسات النظرية

#### ٢-١-١ مفهوم القلق :

غالباً ما يطلق على عصرنا الحاضر عصر القلق ، لان التطور العلمي والتقني الذي يشهده العصر اسهم في تعقيد الاساليب وزيادة اعبائها ، كما انعكس تأثيره بشكل مباشر في تفكير

اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهدئة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضيين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

الفرد وتصوراته حول حاضره ومستقبله ، وهذا ما اثار تأثيراً بيئياً في حالته النفسية وزيادة قلقه من  
المستقبل وما تخفيه الايام المقبلة في حياته (١) .

اذ ان القلق هو شعور يمتلك جميع الاشخاص ، الاباء والامهات وتلاميذ المدارس  
والرياضيين ورجال السياسة والاقتصاديين والعاملين في القطاعات المختلفة .

وبذلك يحتل القلق الذي يعد من احد المظاهر النفسية مركزاً هاماً في علم النفس العام وعلم  
النفس الرياضي بشكل خاص ، لما له من اثر واضح على اختلاف الوظائف الجسمية والنفسية اذ  
ان اللاعب يواجه الكثير من المواقف التي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق سواء في اثناء  
التدريب او في اثناء المنافسة مما يؤثر على سلوكه وادائه (٢) .  
ومما تبين اعلاه هناك تعاريف عديدة للقلق فقد عرفه .

١- محمد حسن علاوي : القلق هو ( بمثابة انذار أو اشارة لتعبئة كل قوة الفرد النفسية  
والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها ) (٣) .

٢- عرفه دولار ميلر : هو ( ان القلق هو مشاعر بغيضة مشابهة للخوف الذي يصدر بدون  
تهديد خارجي واضح ، وقد يكون القلق حالة سيكولوجية اولية أو عرضاً لمرض جسدي  
ضمني أو حالة مرضية ) (٤) .

٣- عرفته سهاد عبد : ( وهو احد مظاهر الانفعال النفسي وهو حالة سيكولوجية متمثل  
بالشعور بالتوتر والخوف وتوقع حدوث شيء سيء أو شعور من دون سبب واضح ويكون  
مصحوب بتنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي وقد يكون هذا الشعور (التوتر ، الخوف ،  
... الخ) مزمناً وبهذا سوف يمثل القلق حالة مرضية ) (١) .

## ٢-١-٢ جوانب القلق (٢) :

A- قلق الحالة : وهو قلق يزول بزوال السبب وهو يمثل نوعاً من التوتر وعدم استقرار الموقف  
الذي يحدث نتيجة ظروف وقتية تثير الشعور بالقلق .

B- قلق السمة : ويختلف عن قلق الحالة حيث يكون اكثر ديمومة وسمة بغض النظر عن الحالة  
التي يمر بها.

## ٢-١-٣ مستويات القلق :

### ١- المستوى المنخفض للقلق :

في هذا المستوى من القلق يحدث التنبيه العام للفرد أو الرياضي مع ارتفاع درجة الحساسية  
نحو الاحداث الخارجية أو المواقف الرياضية كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر

اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهدئة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضيين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

الخطر البيئية أو المكان الذي يوجد فيه الفرد أو الرياضي ، ويشار الى هذا المستوى من القلق بأنه  
علاقة انذار لخطر وشيك الوقوع (٣) .

## ٢- المستوى المتوسط للقلق :

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة اذ يفقد السلوك مرونته  
ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد أو الرياضي في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد  
الى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة (٤).

## ٣- المستوى العالي للقلق :

يؤثر المستوى العالي في اداء الرياضي بصورة سلبية أو يقوم الرياضي بسلوكيات غير  
ملائمة في المواقف المختلفة ولا يستطيع الرياضي التميز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير  
الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك  
العشوائي (١) .

## ٢-١-٤ القلق في المجال الرياضي :

يعد القلق احد الانفعالات المهمة وينظر اليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية التي  
تؤثر في أداء الرياضيين ، وان هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد ، او  
بصورة سلبية تعرقل الأداء (٢) .

ولا يخفى لما للتأثير النفسي للموقف التنافسي ، لان الموقف التنافسي يعد اكبر اثاره من  
الموقف غير التنافسي لان الرياضيين سوف يبذلون جهداً أكبر واداء افضل في الموقف التنافسي.  
علماً ان المنافسة الرياضية ينظر اليها على انها مصدراً من مصادر الضغوط وبذلك سوف يولد  
القلق والذي يعد على انه حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة التي يستعد لها الفرد للدفاع عن  
نفسه والمحافظة عليها ، وتقصد مجاله الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي النفسي الذي يؤدي الى  
انتاج ما لدى الرياضي من طاقة حركية وفكرية كامنة تتبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة (٣)

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل فضلاً عن درجة من التنشيط حالة انفعالية  
غير سارة ، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف حركي من شدة السلوك واتجاه الانفعال ، واتجاه  
الانفعال في القلق السلبي لانه يصف احساس ذاتية غير سارة (٤) .

ان زيادة القلق عن القدر المطلوب يؤدي الى ارتباك الاداء الرياضي واعاقته ، كما ان  
انخفاض مستوى القلق عن القدر المطلوب يؤدي الى اللامبالاة في مواجهة الموقف ، وفي كلتا

اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهدئة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضيين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

الحالتين ارتفاع وانخفاض القلق عن القدر المطلوب يكون عنصراً سالباً في الموقف التنافسي أما  
إذا كان مقدار القلق مناسباً لنوع التهديد الذي يواجهه أو يتوقعه الرياضي ، كان ذلك مناسباً  
لإصدار السلوك المطلوب دون غيره ، يستطيع به الرياضي مواجهة الموقف المهدد له والتغلب  
على هذا التهديد ، وهنا يكون القلق عنصراً ايجابياً<sup>(١)</sup> .

## ٢-١-٥ حالة قلق المنافسة الرياضية :

ان حالة قلق المنافسة هي استجابة القلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي معين وتشابه  
أعراضها حالة القلق العام ، بل انها تنشأ كاستجابة لمثيرات موقف رياضي محدد<sup>(٢)</sup> .  
ان حالة قلق المنافسة يمكن ان تنقسم الى عدة حالات التي ترتبط بقلق اللاعب بعلاقته  
بالمنافسة الرياضية وهذه الحالات ترتبط بعضها ببعضها الاخر وتؤثر فيها وتتأثر بها وهذه  
الحالات هي<sup>(٣)</sup> :

### ١- حالة قلق المنافسة :

وهي عبارة عن الايام القليلة قبل اشتراك اللاعب في المنافسة ويحددها بعضهم مدة (٤٨)  
ساعة .

### ٢- حالة قلق بداية المنافسة :

وهي الحالة التي تستغرق مدة زمنية قصيرة (بضع ساعات أو دقائق) قبل اشتراك اللاعب  
في المنافسة أو عند وصول اللاعب الى موقع المنافسة ، أو حالة الاتصال المباشر مع جو أو  
بيئة المنافسة .

### ٣- حالة قلق المنافسة :

وهي المدة التي يشترك بها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لاحداث  
المنافسة الرياضية .

### ٣- حالة قلق ما بعد المنافسة :

وهي الحالة التي يمر بها اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الاداء في المنافسة  
ونواتجها ولاسيما في حالات الهزيمة وعدم تحقيق المستوى المتوقع<sup>(٤)</sup> .

## ٢-١-٦ أبعاد القلق في المنافسة الرياضية :

اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهدئة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضيين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

١- القلق البدني : ينشأ القلق البدني نتيجة للطريقة التي يفسر بها الرياضي ردود الافعال  
الفسولوجية في جسمه ، ويزداد مستوى هذا القلق كلما اقتربنا من بدء المباراة . وتختفي بعد  
بدء اللعب مباشرة ، ومن اعرضه ، برودة اليدين ، زيادة معدل ضربات القلب ، زيادة سرعة  
التنفس ، زيادة ضغط الدم ، زيادة إفراز العرق ، اضطراب جهاز الهضم وآم المعدة ،  
اضطرابات الدورة الدموية ، ارتعاش الأطراف .

٢- القلق المعرفي : ينتج بسبب ما يشعر به الرياضي من إدراك وتخوف لمطالب الموقف ومن  
المألوف ان يشعر الرياضي بارتفاع مستويات القلق المعرفي قبل بدء المباراة ، وفي حالات  
كثيرة قبلها بعد ايام وتتمثل اعرضه . ضعف التركيز والانتباه في الواجبات الحركية المطلوبة ،  
التوقع السلبي لنتيجة التنافس ، الشعور بالعجز والعزلة والانفراد ، توتر الأعصاب (١) .

٣- القلق الانفعالي : وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر الانفعالية مثل عدم الثقة بالنفس ،  
سرعة الاستثارة والغضب ، الحذف من الواجبات الحركية المطلوبة (٢) .

٢-١-٧ تقنيات الاسترخاء للحد من قلق الحالة (المنافسة) :

إن إدراك الرياضي للموقف التنافسي يؤدي الى ردود أفعال معرفية وفسولوجية وسلوكية  
وتظهر الاستجابات الفسولوجية بوضوح أكثر من الاستجابات الأخرى ، كاستهلاك عالي  
للأوكسجين وتخلص سريع من ثاني اوكسيد الكاربون ، وارتفاع في معدل ضربات القلب ، وارتفاع  
في معدل ضغط الدم ، وعدد مرات التنفس ، وانخفاض مستوى نشاط تموجات الدماغ ... الخ من  
الأعراض .

من الواضح ان استجابات القلق تحدث من دون وعي أو ادراك ، بينما يحدث الاسترخاء  
فقط عندما يتبع الفرد بوعي كامل اجراءات أو تقنيات معينة لذلك .  
ومن هذه الاجراءات أو التقنيات (٣) :

١- الاسترخاء العضلي .

٢- التنفس .

٣- اليوغا .

٤- التصور العقلي .

٥- التدليك .

٦- استخدام بعض الأدعية والآيات القرآنية (١) .

٢-١-٨ استخدام الآيات القرآنية في الاسترخاء :



اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهدئة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضيين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

يرتبط العلاج الفيزيائي لجسم الإنسان بالعلاج النفسي له في الكثير من المجالات حيث نجد ان النفس البشرية بحاجة الى الطمأنينة والثقة خصوصاً عند إجراء المنافسات الرياضية مهما كانت نوعيتها محلية أو دولية أو عالمية وهنا يأتي دور المدربين والمختصين في خلق جو من الطمأنينة والثقة بالنفس والإرادة القوية باستخدام تأثير آيات القران الكريم على النفس والشخصية مثل (.. ان مع العسر يسرا) <sup>(٢)</sup> . و (اذا سألك عبادي عني فأنني قريب اجيب دعوة الداعي اذا دعاني) <sup>(٣)</sup> .

## ٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة الدكتور أنور طاهر رضا والدكتورة أمل الخزرجي <sup>(٤)</sup> .

جامعة قار يونس بأزمير

(( درجة تأثير الآيات القرآنية في التقليل من التوتر والقلق ))

استخدمت هذه الدراسة بعض الآيات القرآنية وهي :

- ١- ( قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا ) .
- ٢- ( ان مع العسر يسرا ان مع العسر يسرى ) .
- ٣- ( اذا سألك عبادي عني فأنني اجيب دعوة الداعي اذا دعاني ) .
- ٤- ( وقال ربكم ادعوني استجب لكم ) .
- ٥- ( قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور ) .

وكانت النتائج :

ان درجة تأثير الآية الاولى على النفس الانسانية ورفعها للروح المعنوية تساوي (٩٠%) من مجمل الناس الذين شاركوا في استبيان دراسي في احدى تجارب العلاج النفسي الذي اخذ صورة التشريح الطبي وكانت لديهم عضلات وخطورة عالية ، بينما اخذت صورة الشرح خصوصاً الآية (ان مع العسر يسرا) تأثيراً نفسياً بلغ حدود (٩٦%) من مجمل الاشخاص الذين اشتركوا في استبيان دراسي في احدى تجارب العلاج النفسي حول العضلات المزمنة التي تعيق الفرد المسلم .

٢-٢-٢ دراسة سهاد عبد علكم <sup>(١)</sup> .

(( قياس بعض المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق الحالة وأثر برنامج التهدئة النفسية في التخفيف منه ))

اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهدة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضيين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

تضمنت اهداف البحث في تصميم جهاز لقياس المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق  
الحالة وعداد وتطبيق برنامج للتهدة النفسية للحد من قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الممتازة للكرة  
الطائرة .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة تضمنت (٢٣) لاعباً فضلاً عن تصميم  
واستخدام جهاز لقياس المتغيرات الفسلجية (نشاط غدد التعرق ، درجة حرارة الاطراف) فضلاً عن  
استخدام (Balanc) لقياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب)  
وتوصلت النتائج ان لبرنامج التهدة النفسية المقترح تأثير ايجابي على المتغيرات الفسلجية (معدل  
ضغط الدم ، معدل ضربات القلب ، نشاط غدد التعرق ، درجة حرارة الاطراف) فضلاً ان لبرنامج  
التهدة النفسية المقترح دور ايجابي في رفع الثقة بالنفس والحد من قلق الحالة .

### الباب الثالث

#### ٢- إجراءات البحث

##### ٣-١ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب تصميم المجموعة الفردية المتكافئة الملائمة  
لطبيعة البحث .

##### ٣-٢ عينة البحث :

تم انتقاء عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فرق كلية الادارة والاقتصاد/ الجامعة  
المستنصرية / ب (القدم (خماسي) ،السلة ، المنضدة ، الشطرنج) والبالغ عددهم (٢٦) لاعباً وقد  
قامت الباحثة بإجراء التجانس للعينة عن طريق اختبار معامل الاختلاف .

اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهدئة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضيين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

### جدول (١)

اختبار معامل الاختلاف لايجاد تجانس المتغيرات الفسلجية لدى عينة البحث

ت	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	معدل الضغط العالي	١٢٠,٠٩٤٢	١,٨٩٤٢٢	١,٥٧٧٢٧
٢	معدل الضغط الواطيء	٧٧,٦٣٨٥	١,٤٠٠٣١	١,٨٠٣٦٢
٣	معدل ضربات القلب	٦٨,٥٠١٢	٠,٨٥٩٠٨	١,٢٥٤١

### ٣-٣ الوسائل والادوات والأجهزة المستخدمة :

- ١- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- ٢- المقابلات الشخصية لذوي الخبرة والاختصاص .
- ٣- استمارة تسجيل نتائج الاختبار .
- ٤- جهاز الضغط الطبي (Balanc) لقياس المتغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب ، معدل ضغط الدم) المتوافر في الاسواق المحلية للمستلزمات الطبية وهو عبارة عن جهاز الكتروني صغير الحجم ،سهل الحمل والاستعمال والملحق رقم (١) يوضح ذلك.

### ٣-٤ القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث :

عمدت الباحثة الى تحديد القياسات والاختبارات الفسيولوجية الخاصة بعينة البحث بعد الرجوع الى المراجع العلمية والدراسات السابقة (معدل ضغط الدم والذي يقاس بالملتر زئبق، معدل ضربات القلب والذي يقاس بعدد النبضات بالدقيقة ) .

### ٣-٤-١ العامل المستقل للبحث :

الهدف: التقليل من حدة التوتر والقلق .

طريقة الأداء : يلفظ ( يا الله ) عدة مرات اذ ان (يا) تؤدي الى استخراج الهواء من الرئتين في عملية (زفير) وهذه بدورها تؤدي الى التخلص من حدة التوتر ، أما حرف الألف فإنه يصدر من المنطقة التي تعلق منطقة الصدر أي بدايات التنفس ويؤدي تكراره الى تنظيم التنفس والإحساس بارتياح داخلي ، كما ان نطق حرف اللام ياتي بنتيجة لوضع اللسان على الجزء الأعلى من الفك وملامسته ، وهذه الحركة تؤدي للسكون والصمت ثوان أو جزء من الثانية مع التكرار السريع وهذا الصمت اللحظي يعطي راحة في التنفس ، اما حرف الهاء الذي مهدله بقوة حرف اللام فيؤدي نطقه الى حدوث ربط بين الرئتين (مركز الجهاز التنفسي) وبين القلب وهذا بدوره يؤدي الى انتظام معدل ضربات القلب بصورة طبيعية .

اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهذنة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضيين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

### ٣-٤-٢ الاختبارات الفسيولوجية :

عمدت الباحثة الى تحديد القياسات الفسيولوجية الخاصة بعينة البحث بعد الرجوع الى  
المراجع العلمية والدراسات السابقة فكانت القياسات التالية :

١- معدل ضغط الدم .

٢- معدل ضربات القلب .

ويقاس معدل ضغط الدم ومعدل ضربات القلب بواسطة جهاز طبي رقمي (Balanc) .

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (١٠) عشرة لاعبين بتاريخ ١٨ / ١١ / ٢٠٠٨ وهذه  
العينة تمثل لاعبي كرة الطائرة لفريق كلية الإدارة والاقتصاد من غير أفراد العينة الأساسية وذلك  
للتأكد من سلامة الأجهزة والأدوات ثم اعيد الاختبار في ٢١ / ١١ / ٢٠٠٨

### ٣-٦ التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة الى إجراء الاختبارات للمتغيرات الفسلجية قياس (معدل ضربات القلب ،  
معدل ضغط الدم) للحالة الطبيعية على (٢٦) ستة وعشرون لاعباً بتاريخ (2008/11/15) في  
ملعب كلية الإدارة والاقتصاد الجامعة المستنصرية وطبقت الباحثة الاختبارات للمتغيرات الفسلجية  
للحالة الطبيعية للاعبين خلال مدة (٣) ايام متتالية وذلك للحصول على دقة في قياس المتغيرات  
والحصول على نتائج دقيقة والتثبيت من ثبات المتغيرات الفسلجية لدى كل لاعب .

### ٣-٦-١ الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب)  
لعينة البحث والبلغ عددهم (٢٦) ستة وعشرون لاعباً في بطولة الجامعة المستنصرية (القدم ،  
السلة ، المنضدة ، الشطرنج) على التوالي :

القدم بتاريخ 18 / 11 / 2008 في كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية .

السلة بتاريخ 15 / 4 / 2009 في كلية الطب (اليرموك) .

المنضدة بتاريخ ٧ / ٣ / ٢٠٠٩ في كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية .

الشطرنج بتاريخ 31 / 3 / 2009 في كلية الادارة والاقتصاد الجامعة المستنصرية .

وذلك لغرض التعرف على حالة القلق لدى اللاعبين قبل المباريات للمتغيرات الفسلجية

للاعبين .

اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهدة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضيين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

### ٣-٦-٢ تطبيق ترديد لفظ الجلالة للتهدة النفسية :

بعد التعرف على ان اللاعبين متأثرين بحالة القلق قبل المباراة عمدة الباحثة الى تطبيق  
ترديد لفظ الجلالة عدة مرات لمدة (٣٠) ثانية ، وقد تم تطبيق الاختبار قبل المباراة وعلى نفس  
العينة البالغ عددهم (٢٦) لاعباً .

اذ شرحت الباحثة كيفية (لفظ الجلالة) للاعبين بعد قياس الحالة الفسلجية لقبل المباراة وقد  
استغرق لمدة (٧) اشهر لانه واكب المباريات التي اقيمت اثناء البطولات (القدم ، السلة ، المنضدة  
، الشطرنج) .

### ٣-٦-٣ الاختبارات البعدية :

عمدة الباحثة الى اجراء الاختبارات البعدية خلال البطولات وعلى ملاعب كل من كلية  
الطب ، والتربية الاساسية ، والجامعة المستنصرية، وقاعة الادارة والاقتصاد .

### ٣-٧ الوسائل الإحصائية :

- ١- الوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- معامل الارتباط (بيرسون) .
- ٤- قانون (T. Test) للعينات المرتبطة .
- ٥- اختبار معنوية الارتباط .

## الباب الرابع

### ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بقياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم  
، معدل ضربات القلب) بين الحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة .

اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهذنة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

### الجدول (٢)

يبين المقارنة بين الحالة الطبيعية للمتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب)  
وحالة ما قبل المباراة

الدلالة الإحصائية عند مستوى دالة ٠,٠٠	القيمة الثابتة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير	الحالة	ت
	الجدولية	المحسوبة					
٠,٠١	٢,٧٩	٣٩,٥٩٨	١,٨٩٤٢	١٢٠,٠٩٤٢	الضغط العالي	الطبيعية	١
			٢	١٣٧,٤٤٤٦	الضغط العالي	قبل المباراة	
٠,٠١	٢,٧٩	٢٩,٧٣٣	١,٤٠٠٣	٧٧,٦٣٨٥	الضغط الواطي	الطبيعية	٢
			١	٨٨,٣٦٧٧	الضغط الواطي	قبل المباراة	
٠,٠١	٢,٧٩	٣٥,٩٥٧	٠,٨٥٩٠	٦٨,٥٠١٢	معدل ضرب القلب	الطبيعية	٣
			٨	٨١,١٩٥٤	معدل ضرب القلب	قبل المباراة	
			١,٨٤٧٣				
			١,١٩٣٦				
			١,٥٨١٩				
			٢				
			٩				

درجة الحرية  $25 = 1 - 26 = 1 - N$

يبين الجدول (١) ان قيمة الوسط الحسابي لمعدل ضغط الدم العالي في الحالة الطبيعية (١٢٠,٠٩٤٢) و بانحراف معياري (١,٨٩٤٢) وقيمة المتوسط الحسابي لحالة ما قبل المباراة لمعدل ضغط الدم العالي (١٣٧,٤٤٤) و بانحراف معياري (١,١٨٤٧٣) ، وكما كانت قيمة (t) المحسوبة (٣٩,٥٩٨) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,٧٩) وبمستوى دلالة (٠,٠١) ودرجة حرية (٢٥) .

وكانت قيمة المتوسط الحسابي لمعدل ضغط الدم الواطي في الحالة الطبيعية (٧٧,٦٣٨٥) و بانحراف معياري (١,٤٠٠٣١) ، وقيمة المتوسط الحسابي لمعدل ضغط الدم الواطي في حالة ما

اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهدئة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضيين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

قبل المباراة (٨٨,٣٦٧٧) وبانحراف معياري (١,١٩٣٦٢) ، وكانت قيمة (t) المحسوبة (٢٩,٧٣٣) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,٧٩) وبمستوى دلالة (٠,٠١) وبرجة حرية (٢٥) .

اما قيمة المتوسط الحسابي لمعدل ضربات القلب في الحالة الطبيعية فكانت (٦٨,٥٠١٢) وبانحراف معياري (٠,٨٥٩٠) ، وقيمة المتوسط الحسابي لمعدل ضربات القلب في حالة ما قبل المباراة كانت (٨١,١٩٥٤) وبانحراف معياري (١,٥٨١٩٢) ، وكانت قيمة (t) المحسوبة (٣٥,٩٥٧) ، وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,٧٩) وبمستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية ٢٥ .

وهذا يدل على وجود فروق ذي دلالة معنوية بين الحالة الطبيعية وحالة قبل المباراة . وترى الباحثة من خلال ما توصلت اليه النتائج ان هناك استثارة فسيولوجية تطراً على المتغيرات الفسلجية للاعب قبل المنافسة أو المباراة نتيجة للمواقف التنافسية وهذه الاستثارة عبارة عن حالة قلق ناتجة عن إدراك اللاعب لموقف ما قبل المنافسة لان هذا الموقف يعد من الظروف التي تتميز بالضغوط النفسية وتسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى اللاعب فتظهر أعراض الفسيولوجية نتيجة لذلك .

ان هذه المتغيرات الفسلجية تؤثر في أداء اللاعب فيظهر انجازة مخيب للأمال ولا يتناسب مع مستوى الأداء الذي يودى إثناء التدريب وان حدوث هذه الأخطاء في التنفيذ المهاري والتكنيكي ناتجة عن حالة القلق للاعب .

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بقياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) بين حالة قبل المباراة وبعد ترديد لفظ الجلالة :

### الجدول (٣)

يبين المقارنة بين حالة قبل المباراة للمتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) وحالة ترديد لفظ الجلالة .

ت	الحالة	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الثابتة		الدلالة الاحصائية عند مستوى دالة ٠,٠٠٠
					الجدولية	المحسوبة	
١	قبل المباراة	الضغط العالي	١٣٧,٤٤٤	١,١٨٤٧	٢,٧٩	٤١,٠٣١	٠,٠١
	بعد ترديد لفظ الجلالة	الضغط العالي	١٢٤,٩٠٠	١,٠١٣١			
٢	قبل المباراة	الضغط الواطي	٨٨,٣٦٧٧	١,١٩٣٦	٢,٧٩	١٩,٧١٠	٠,٠١

اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهندة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضيين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

				٤,٧٨١٠	٨٢,٨٥٢٨	الضغط الواطي	بعد ترديد لفظ الجلالة
			٩				
٠,٠١	٢,٧٩	٢٦,٠٧١	١,٥٨١٩ ٢	٨١,١٩٥٤	معدل ضربات القلب	قبل المباراة	٣
			١,٠٦١٤ ٨	٧١,٤٥٥٠	معدل ضربات القلب	بعد ترديد لفظ الجلالة	

درجة الحرية  $25 = 1 - 26 = 1 - N$

يبين الجدول (٢) ان قيمة الوسط الحسابي لمعدل ضغط الدم العالي في حالة قبل المباراة كان (١٣٧,٤٤٤٦) وبانحراف معياري (١,١٨٤٧٣) ، وقيمة الوسط الحسابي لحالة بعد استخدام لفظ الجلالة (١٢٤,٩٠٠٤) وبانحراف معياري (١,٠١٣١٩) ، وكانت قيمة (t) المحسوبة (٤١,٠٣١) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,٧٩) وبمستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية (٢٥) .

اما قيمة المتوسط الحسابي لمعدل ضغط الدم الواطي في حالة قبل المباراة كان (٨٨,٣٦٧٧) وبانحراف معياري (١,١٩٣٦٢) ، وقيمة الوسط الحسابي لحالة بعد استخدام لفظ الجلالة (٨٢,٨٥٣٨) وبانحراف معياري (٠,٧٨١٠٩) ، وكانت قيمة (t) المحسوبة (١٩,٧١٠) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الدولية (٢,٧٩) وبمستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية (٢٥) .

وقد كانت قيمة الوسط الحسابي لمعدل ضربات القلب في حالة قبل المباراة كان (٨١,١٩٥٤) وبانحراف معياري (١,٥٨١٩٢) ، وقيمة الوسط الحسابي لحالة بعد استخدام لفظ الجلالة (٧١,٤٥٥٠) وبانحراف معياري (١,٠٦١٤٨) ، وكانت قيمة (t) المحسوبة (٢٦,٠٧١) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,٧٩) وبمستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية (٢٥) .

وهذا يدل على وجود فروق ذي دلالة معنوية بين حالة قبل المباراة وحالة بعد استخدام لفظ الجلالة .

وترى الباحثة من خلال ما توصلت إليه النتائج ان تطبيق استخدام لفظ الجلالة أدى الى نتائج قيمة وفعالة تكمن في إنها أسهمت في خفض مستوى الإثارة والانفعال لأنه أزال الضغط النفسي ومن ثم أدى الى الاسترخاء وهذا بدوره أدى الى التحرر والتخلص من عوائق الانفعال وبغرار الحالة النفسية والفسلجية للاعب .



اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهدئة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضيين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

ومن هنا نلاحظ ان تطبيق استخدام لفظ الجلالة ادى الى اعطاء نتائج ذي مردود ايجابي تكمن  
في سيطرة اللاعب على الحالات الانفعالية ومن ضمنها حالة القلق والتوتر والسيطرة على معدل  
الضغط ومعدل ضربات القلب مما ساعد على تنظيم الحالة الانفعالية للاعب .  
وهذا ما اكدته دراسة هولندية جامعة امستردام ان تكرار لفظ الجلالة يفرغ الشحنات والتوتر والقلق  
لعديد من المرضى بينهم غير مسلمين ولا ينطقون اللغة العربية (١).

اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهدئة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضيين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

#### ٥-١ الاستنتاجات :

- ١- ان ترديد لفظ الجلالة له تأثير ايجابي في التهدئة النفسية حيث انه يساهم في خفض الضغط العالي والضغط الواطئ قبل المباراة .
- ٢- ان ترديد لفظ الجلالة له تأثير ايجابي في التهدئة النفسية حيث انه ساهم في خفض معدل ضربات القلب قبل المباراة .
- ٣- ان ترديد لفظ الجلالة له دور فاعل و ايجابي في الحد من القلق قبل المنافسة .
- ٤- يمكن إضافة لفظ الجلالة من ضمن تقنيات الاسترخاء التي يستخدمها العالم الرياضي في التخلص من التوتر والقلق والضغوط النفسية ... الخ .

#### ٥-٢ التوصيات :

- ١- ترديد لفظ الجلالة من قبل المدربين والاختصاصيين النفسيين للحد من القلق والتوتر لدى اللاعبين .
- ٢- ترديد لفظ الجلالة من قبل المدربين والاختصاصيين النفسيين في الالعاب الرياضية (الفردية) و (الفرقية) .
- ٣- اجراء بحوث مشابهة على باقي اللاعبين الرياضية .

## المصادر

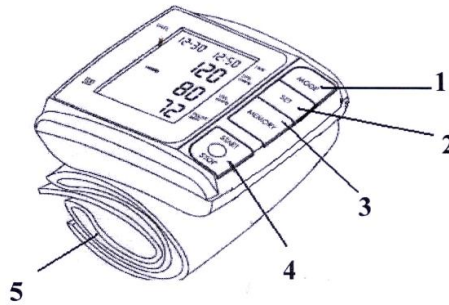
- ١- احمد امين فوزي : مباداة علم النفس الرساضي ، ط١ دار الفكر العربي، ٢٠٠٣
- ٢- اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي ، المفاهيم التطبيقات، دار الفكر العربي، ط٢، ١٩٩٧ .
- ٣- الطالب، لويس: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد، ١٩٩٣
- ٤- القرآن الكريم : سورة الشرح اية (٤-٥) وسورة البقرة اية ١٨٦ .
- ٥- بشراحمد العكاشي : قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية، ٢٠٠٠ .
- ٦- جودة تقي جابر والآخرين : المدخل الى علم النفس ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ .
- ٧- جودة عزت عبد الهادي ، سعيد حسني عزة : تعديل السلوك الانساني في دليل الاباء المرشدين التربويين في القضايا التعليمية والنفسية والاجتماعية ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٥ .

اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهدئة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضيين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

- ٨- سهاد عبد علكم :قياس بعض المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق الحالة واثر برنامج التهدئة النفسية في التخفيف منه، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٧
  - ٩- عمرو بدران :الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية ،جامعة المنصورة،شبكة الانترنت ، ٢٠٠٦
  - ١٠- مجلة النجاح للابحاث ( العلوم الانسانية ) : تقدير مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك ، المجلد ٢١ ، ٢٠٠٧ .
  - ١١- محمد جاسم محمد : علم النفس التجريبي والتجارب والتجريب في فروع علم النفس ، مكتبة دار الثقافة للنشر ، عمان ، ط١ ، ٢٠٠٤ .
  - ١٢- محمد حسن علاوي :مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، ط٢ ، ٢٠٠٣ .
  - ١٣- مصطفى باهي، سمير جاد:المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، ٢٠٠٣ .
  - ١٤- ناظم شاكر الوتار : منتديات الحصن النفسي ، شبكة الانترنت ، ٢٠٠٧ .
  - ١٥- يحيى كاظم النقيب :علم النفس الرياضي ، المملكة العربية السعودية، ١٩٨٠ .
- 16- <http://dijlh.net/showthread.php?p=12882490,2009> .
- 17- <http://www.holol.net/show-article-main.cfm?id=1,2009>.
- 18- ltr Bulletin v303.copyright,2006.jelsoft Enterprises.
- 19- retsiom 3-s3 copyright @2000-2006..jelsoft Enterprises powered by vdulletin.ITd.

### الملاحق

#### ملحق رقم (١)



- يوضح جهاز (Balanc) لقياس معدل ضربات القلب ومعدل ضغط الدم
- ١- Mod :- يستخدم لغرض تسجيل القياسات لتقييمها فيما بعد .
  - ٢- Set :- يستخدم لغرض تغيير قيمة النور المضيء ، اذ ان البيانات المسجلة في النهار تظهر رمز ( PM ) .
  - ٣- Memory :- يستخدم لغرض استرجاع القياسات المسجلة المخزونة في ذاكرة الجهاز .
  - ٤- Stop/start :- يستخدم لتشغيل واطفاء الجهاز .
  - ٥- لفافة الساعد :- تستخدم لغرض تثبيت الجهاز على منطقة رسع اليد الايسر .

اثر ترديد لفظ الجلالة ( للتهدئة النفسية ) في التخفيف من قلق الحالة عن طريق بعض المتغيرات الفسلجية للراضيين  
..... م . د اغاريد سالم عبد الرضا

## الهوامش

- (١) بشرى احمد العكايشي : قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠٠ ، ص ٧ .
- (٢) مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) : تقدير مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مسابقة الجمباز ، المجلد (٢١) ، ٢٠٠٧ ، ص ٢٥ .
- (٣) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط ٢ ، ٢٠٠٣ ، ص ٣٧٩ .
- (٤) جودة عزة عبدالهادي ، سعيد حسني العزة ، تعديل السلوك الانساني في دليل الالباء المرشدين التربويين في القضايا التعليمية والنفسية والاجتماعية ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٥ ، ص ٢١٦ .
- (١) سهاد عبد علكم : قياس بعض المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق الحالة وأثر برنامج التهدئة النفسية في التخفيف منه ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٧ ، ص ٩ .
- (٢) الطالب ، لويس : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩٣ ، ص ٢١٥ .
- (٣) Vets iom 3.s3 copyright @ 2000 – 2006. jelsoft Enterprises powered by vbulletin . ltd .
- (٤) Ltdv Bulletin v303. copyright, 2006. jelsoft Enterprises .
- (١) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٨٣ .
- (٢) عمر وبدران : الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية ، جامعة المنصورة ، شبكة الانترنت ، ٢٠٠٦ ، ص ٢٠١ .
- (٣) احمد امين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٤٣ .
- (٤) اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي المفاهيم – التطبيقات ، دار الفكر العربي / ط ٢ ، ١٩٩٧ ، ص ١٥٧ .
- (١) احمد امين فوزي ، مصدر سبق ذكره ، ص ٢٤٣ .
- (٢) يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، المملكة العربية السعودية ، ١٩٨٠ ، ص ١٨٥ .
- (٣) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٨٦ .
- (٤) ناظم شاكر الوتار : منتديات الحصن النفسي ، شبكة الانترنت ، ٢٠٠٧ ، ص ١٥ .
- (١) مصطفى باهي ، سمير جاد : المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، ٢٠٠٣ ، ص ١٥٨ .
- (٢) اسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره .
- (٣) يحيى كاظم النقيب : مصدر سبق ذكره ، ص ٢١٢ .
- (١) <http://dijlh.net/showth read.php?p=12882490.2009> .
- (٢) القرآن الكريم ، سورة الشرح ، آية (٤-٥) .
- (٣) القرآن الكريم ، سورة البقرة ، آية ١٨٦ .
- (٤) <http://www.holol.net/show-article-main.cfm?id=1,2009>

(<sup>1</sup>) سهاد عبد علكم : قياس بعض المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق الحالة وأثر برنامج التهدئة النفسية في التخفيف منه ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٧ .  
(<sup>1</sup>) [http://dijlh.net / showth read.php?p=12882490.2009](http://dijlh.net/showth read.php?p=12882490.2009).

## Abstract

The impact of Allah name repetition for self relaxation to reduce the anxiansity state of some physiological variables of athletics.

The researcher M.D Agahrid Salem Abid Al-reda.

The introduction contains the importance of the research which deals with the relaxation technics and selrelaxation, but these above mentions factors do not explain the use of Allah within these technics. Therefore, the researcher suggests to use this name of Allah to eliminate the worrieness and pressure accompanying the player before competition to reach the nearest state of the normal one, so that the player can achieve the perfect performance.

The researcher objectives are as follows:

1. Identify the worrieness by measuring some physiological variables such as ( blood pressure rate,heart impulse rate) at the othlectics in the college of Administration and Economics, Universtity of Mustanseriya before the match.
2. Applying the Allah name reation (for self- relaxation) on the athlectics of the college of Administration and Economics, University of Mustaneriya.
3. Showing the impact of the name of Allah repeation in some of physiological variables (blood pressure rate, heart impulse rate) of the athletics in the college to estimate the state of worrieness before the match.

The propose of the research

1. There are no significant difference in measuring the physelological variables (blood pressure rate,heart impulse rate) between the natural state and the state before the match as a sample for the research.

The result of the research are:

1. The repetition of Allah has positive effect upon self- relaxation because it reduce the blood pressure and heart impulse rate.

The researcher recommends to repeat the name of Alah by coches and phsycological specializers to eliminate the worrieness.