



Negative automatic thoughts and their relationship to self-efficacy expectations for players of the University of Babylon futsal team

Asst. Dr. Sahar Yassin Abbas

University of Babylon / Student Activities Department, Iraq

saifcena93@gmail.com

Research submission date: 18/06/2024

Publication date: 25/08/2024

Abstract

Through the researcher's review, negative automatic thoughts have not received sufficient attention, despite the many studies that have addressed this concept and its relationship to many variables among university students, most of which were from an administrative perspective and not from a psychological perspective. Therefore, the researcher was obliged to choose this topic for the current research to answer the following questions- :

1 -What is the level of negative automatic thoughts and self-efficacy expectations among players of the University of Babylon futsal team. The research aims to:

1-Prepare a scale of negative automatic thoughts and identify the level of emotional intelligence and prepare a scale of self-efficacy expectations for players of the University of Babylon futsal team.

The researcher concluded-:

1 -The results showed that futsal players responded to the scale to varying degrees, as it was found that the players' response to the four axes (negative expectations, audience pressure, low self-esteem, negative perception of competition) was at a low level.

Keywords: negative automatic thoughts, self-efficacy expectations, futsal

الأفكار التلقائية السلبية وعلاقتها بتوقعات الكفاءة الذاتية للاعبين منتخب جامعة بابل لكرة

القدم الصالات

م. سحر ياسين عباس

جامعة بابل / قسم النشاطات الطلابية، العراق

saifcena93@gmail.com

تاريخ النشر/2024/08/25

تاريخ تسليم البحث/2024/06/18

الملخص

من خلال اطلاع الباحثة إن الأفكار التلقائية السلبية لم تحظ بالاهتمام الكافي وعلى الرغم من كثرة الدراسات التي تناولت هذا المفهوم وعلاقته بمتغيرات عديدة لدى طلبة الجامعة حيث كان أغلبها من منظور أداري وليس من منظور نفس . لذا أوجب على الباحث اختيار هذا الموضوع للبحث الحالي للاجابة على التساؤلات التالية:-

1- ماهو مستوى الأفكار التلقائية السلبية وتوقعات الكفاءة الذاتية لدى لاعبي منتخب جامعة بابل لكرة القدم الصالات. وهدف البحث الى:

1- اعداد مقياس الأفكار التلقائية السلبية والتعرف على مستوى الذكاء الانفعالي و اعداد مقياس توقعات الكفاءة الذاتية للاعبين منتخب جامعة بابل لكرة القدم الصالات واستنتج الباحث :-

1- أظهرت النتائج أن لاعبي كرة القدم الصالات استجابوا للمقياس بدرجات متفاوتة ، إذ تبين أن استجابة اللاعبين للمحاور الاربعة (التوقعات السلبية، ضغط الجمهور، انخفاض تقدير الذات، الإدراك السلبي للمنافسة) بمستوى منخفض. الكلمات المفتاحية: الأفكار التلقائية السلبية ،توقعات الكفاءة الذاتية ،كرة القدم الصالات

1- التعريف بالبحث**1-1 المقدمة وأهمية البحث :**

ولغرض تحقيق أهداف المجتمع وتطلعاته وطموحاته يجب أن تكون عناية بعمليات إعداد الطلبة إعداداً سليماً، يمكن أن يساهم في تنمية قدراته واعتباره عضواً ذا قيمة لأنه أساس المجتمع وقياداته . وبما أن المرحلة الجامعية هي مرحلة إعداد للحياة من جميع النواحي العقلية والوجدانية والمهنية فإن تقدم الأمة وعظمتها يعتمد بدرجة أساسية على الشباب الجامعي المفعم بالحيوية والنشاط حتى يصبحوا قادة المستقبل . لذا يكون الطالب الجامعي ومنهم طلبة كليات التربية الرياضية بحاجة ماسة إلى تمتعهم بمهارات إلى جانب قدراتهم العقلية والبدنية والمهارية وبالتالي تكامل شخصية الطلبة من الناحيتين المعرفية والانفعالية حتى يكونوا قادرين على مواجهة المواقف والمشاكل التي تواجههم في الحياة وفي مجال عملهم المليء بالمشاكل والمواقف الصعبة من خلال معرفة انفعالاتهم والإحساس القوي بقيمة الذات وقدراتها والسيطرة على الانفعالات والكفاح لتحقيق الانجاز والإحساس بمشاعر الآخرين والتأثير بهم والتواصل معهم ومعرفة متى يتبع لهم ومتى يفودهم . وان الرياضي يتأثر بما حوله من الظروف النفسية والمواقف الاجتماعية المحيطة به، لذا قد يكون لاعب كرة قدم الصالات مبدعاً في لعبته ويتوقع منه تحقيق نتائج جيدة في المنافسات الرياضية ولكن قبل بداية المنافسة تحدث لديه مجموعة من الأفكار المختلفة تأتي عن طريق الخيال أو النطق وقد تكون تيارات من الأفكار والمعتقدات التي توجد لدى السباحين من لحظة لأخرى وتظهر في مواقف محددة مثلاً سوف لن افوز في هذا السباق، لن احقق النتيجة المطلوبة مني، وتسمى هذه الافكار بالأفكار التلقائية السلبية، فتجده شارد الذهن وتركيزه يقل قبل النزول للسباق وينعكس ذلك على نتيجته التي تكون سلبية وغير متوقعة، وبالتالي تؤدي الى نتيجة غير سارة في النهاية مما يتسبب في زيادة درجة الغضب ثم القلق لديه ويفقد التركيز وبصورة خاصة .

وتعد التوقعات الكفاءة الذاتية من البناءات النظرية التي تقوم على نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا لها صلة وثيقة بالمجال الرياضي من خلال الاعتقادات التي يعتقدونها الطلبة في التغلب على المواقف الصعبة عند أداء المهارات الرياضية وإتقانها والوصول لتحقيق الانجاز في أي لعبة رياضية إذ أن توقعات الكفاءة الذاتية هي قدرة تنبؤية بمقدرة الفرد الرياضي بالاعتماد على ما يمتلكه من قدرات عقلية وبدنية ومهارية ووجدانية . إن معتقدات الكفاءة الذاتية تؤثر في الأنشطة التي سوف يختارها الفرد وكذلك في كمية الجهد الذي يبذله وعلى طول مدة الجهد الذي سوف يتحملة في مواجهة الصعاب التي قد تواجهه وهكذا تبدو توقعات الكفاءة الذاتية على أنها ميكانيزم مركزي في الدافعية الإنسانية.

لذا تكمن أهمية البحث هذا في تحديد الأفكار التلقائية السلبية وتوقعات الكفاءة الذاتية ومعرفة العلاقة بينهما للاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات والحث على تنميتها خلال فترة الدراسة الجامعية والذي سيكون لهما أثر إيجابي في التكيف الأكاديمي والمثابرة والاستمرار في العمل يكسبهم قوة

الشخصية والصحة النفسية والمنافسة في البطولات الجامعية وبالتالي رفع توقعات الكفاءة الذاتية وما يترتب على ذلك من تغيير على شخصية الفرد وأجازته وبالتالي تكامل الشخصية القيادية التربوية الرياضية للطالب.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال أطلاع الباحث إن الأفكار التلقائية السلبية لم تحظ بالاهتمام الكافي وعلى الرغم من كثرة الدراسات التي تناولت هذا المفهوم وعلاقته بمتغيرات عديدة لدى طلبة الجامعة حيث كان أغلبها من منظور أداري وليس من منظور نفسي ولم تتناول الأفكار التلقائية السلبية وعلاقته بتوقعات الكفاءة الذاتية للاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات. لذا أوجب على الباحث اختيار هذا الموضوع للبحث الحالي للإجابة على التساؤلات التالية:-

- 1- ماهو مستوى الأفكار التلقائية السلبية وتوقعات الكفاءة الذاتية لدى الطلبة.
- 2- هل توجد علاقة بين الأفكار التلقائية السلبية وتوقعات الكفاءة الذاتية.
- 3- هل يمكن التنبؤ بتوقعات الكفاءة الذاتية من خلال الأفكار التلقائية السلبية.
- 4- ممكن التوصل إلى نموذج يفسر التأثيرات المتبادلة.

5- هل توجد فروق دالة أحصائية بين الأفكار التلقائية السلبية وتوقعات الكفاءة الذاتية.

1-3 أهداف البحث :

- 1- اعداد مقياس الأفكار التلقائية السلبية للاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات.
- 2- التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي للاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات.
- 3- اعداد مقياس توقعات الكفاءة الذاتية للاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات.
- 4- التعرف على مستوى توقعات الكفاءة الذاتية للاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات.
- 5- معرفة العلاقة بين الأفكار التلقائية السلبية و توقعات الكفاءة الذاتية للاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات.

1 - 4 فروض البحث:

- لا توجد علاقة معنوية بين الأفكار التلقائية السلبية وتوقعات الكفاءة الذاتية للاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات للعام الدراسي 2023-2024.

1-5-2 المجال الزماني : للمدة من 2023/11/15 إلى 2024 / 2 / 15

1-5-3 المجال المكاني : القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية – جامعة بابل.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- 3-1 منهج البحث : أستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية.
- 3-2 مجتمع البحث وعينته:
- تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات للعام الدراسي 2023-2024م والبالغ عددهم (16) لاعب وتم اختيار المجتمع بأكمله بطريقة الحصر الشامل.
- 3-3 وسائل جمع المعلومات:
- الاستبانة
 - المصادر العربية والأجنبية.
 - استمارة استطلاع آراء الخبراء .
 - المقابلات الشخصية.
- 3-4 تحديد متغيرات البحث:
- 3-4-1 مقياس الافكار التلقائية السلبية:
- اعتمد مقياس(هاني فاهم :2016) ، والمتكون من (49) فقرة والمقياس خماسي التدرج (أبدأ، أحيانا، عادة، في كثير من الوقت، دائما في كل الوقت) وتمنح خمس درجات للإجابة عند التصحيح (1،2،3،4،5) وفقا للمقياس، مع الاشارة الى أن جميع الفقرات صيغت باتجاه واحد. وتم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين وتمت الموافقة (100%) .
- 3-4-2 مقياس توقعات الكفاءة الذاتية :
- اعتمد مقياس (سامر جميل : 2019) حيث تضمن هذا المقياس(28) فقرة وضعت أمام كل فقرة من الفقرات خمسة بدائل وقام الباحث بتكليفه لعينة البحث بعد استشارة خبراء علم النفس التربوي والرياضي في ذلك . من خلال إجراء بعض التعديلات على فقراته لتتناسب مع المجال الرياضي بعد أن كانت فقراته عامة وقد تم عرض فقرات المقياس البالغة (28) فقرة بعد إجراء التعديلات عليها . على ذات الخبراء في علم النفس التربوي والرياضي والاختبار والقياس الذين حددوا صلاحية فقرات مقياس وتمت الموافقة (100%) .
- 3-4-3 التجربة الاستطلاعية للمقاييس:
- قام الباحث بإجرائها على عينة قوماها (6) لاعبي من منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات وتم اختيار العينة بشكل عشوائي بتاريخ (2023/11/19) الساعة العاشرة صباحا وكان الهدف منها :-
- 1- التعرف على مدى وضوح فقرات المقاييس وتعليماتها .
 - 2- التعرف على الوقت اللازم للإجابة .
 - 3- التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث في تطبيق المقاييس بصورته النهائية .
 - 4- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد .

5- إيجاد الأسس العلمية (ثبات والموضوعية).

3-5 المعاملات العلمية للمقاييس :

أولاً: صدق المقياس:

يعد الصدق من أهم الخصائص السيكومترية التي ينبغي توافرها في المقياس النفسي والاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها، ولا يقيس شيئاً آخر عنها أو بالاضافة إليها" . وقد تحقق في المقياس الحالي مؤشرات للصدق هي عرضها على مجموعة من المحكمين والخبراء" .

ثانياً: ثبات المقياس :

ويشير ثبات الاختبار إلى دقة المقياس في الملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه واتساقه فيما يزودنا به من معلومات على سلوك الفرد ويستخرج الثبات بطرائق متعددة ، وقد تم حساب معامل الثبات للمقياس الحالي بطريقة ألفا كرونباخ، تعد هذه الطريقة مفضلة لقياس الثبات فهي تقيس الاتساق الداخلي والتجانس بين فقرات الاختبار أي ان الفقرات جميعها تقيس فعلاً الخاصية نفسها تم استخراج معامل (ألفا) لكونه يزودنا بتقدير جيد للثبات في أغلب المواقف وتعتمد هذه الطريقة على مدى ثبات أداء الفرد لجميع فقرات المقياس، كما أنها تستند إلى الانحراف المعياري والانحرافات المعيارية للفقرات المفردة وعند احتساب قيمة معامل الثبات اتضح أنها تبلغ (0.85) و(0.87).

3-6 التجربة الرئيسية:

بعد استكمالات المستلزمات المطلوبة كافة لإعداد أدوات البحث بصيغتها النهائية من صدق وثبات وتحليل إحصائي على العينة ، تم تطبيق التجربة النهائية (الرئيسية) على عينة التطبيق والبالغ عددها (16) لاعبا يمثلون منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات في القاعة الدراسية بتاريخ (2023/12/15). وبعد اتمام اجراءات التطبيق تم جمع الاستثمارات وتصحيحها، وتفرغها وبذلك اصبحت البيانات جاهزة للتحليل الاحصائي.

3-7 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحث لتحقيق أهداف بحثه عدداً من الوسائل الإحصائية مستعيناً في ذلك بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package for Social Science الوسائل الآتية:

- معامل ارتباط بيرسون
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الاختبار التائي لعينة واحدة .
- معامل ألفا كرونباخ

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض النتائج محالات الافكار السلبية :

الجدول (1)

يوضح نتائج المقياس وحسب القيم التي حصل عليها افاد العينة.

رقم المجال	المجال	درجة الكلية (الساق)	المتوسط الحسابي (الفرع)	الوسيط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الرتبة	المستوى
4	التوقعات السلبية	15.20	1.899	1.924	0.131	% 37.9	4	منخفض
3	ضغط الجمهور	36,01	2.006	2.00	0.176	% 40.1	1	منخفض
1	انخفاض تقدير الذات	35.02	1.945	1.950	0.136	% 38.9	3	منخفض
2	الإدراك السلبي للمنافسة	10.00	1.999	1.962	0.219	% 39.9	2	منخفض
	درجة المقياس	96.23	1.962	1.972	0.050	% 39.2		منخفض

1-1-4 عرض نتائج ضغط الجمهور:

الجدول (2)

تسل	رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	المستوى
1	16	أشعر بعدم الثقة في نفسي في المنافسة	1.800	1.500	1.083	منخفض
2	18	لاستطيع التركيز أثناء المنافسة.	1.637	1.00	0.996	منخفض
3	1	أخشى من سوء الأداء نتيجة للضغط العصبي قبل المنافسة.	2.287	2.00	1.149	منخفض
4	8	بالي مشغول من ناحية تحقيق هدفي في المنافسة.	2.050	2.00	1.146	منخفض
5	10	اشعر بعدم الثقة بنفس في المنافسة.	1.975	2,00	1.030	منخفض
6	14	أشعر بالترفضة في المنافسة.	1.912	2.00	1.021	منخفض
7	15	أشعر بالاضطراب عندما ادخل الى المباراة.	1.825	2.00	0,775	منخفض
8	13	أشعر بأن جسمي متوتر البطولة.	1.950	2.00	1.089	منخفض
9	7	أفقد قدرتي عن التفكير بالمنافسة.	2.087	2.00	1.182	منخفض
10	10	أشعر بالاسترخاء في جسمي.	1.975	2.00	1.158	منخفض

المستوى	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	العبارات	رقم العبارة	تسلسل
منخفض	0,871	2,00	2.025	اشعر بسرعة دقات قلبي عندما ادخل المباراة.	9	11
منخفض	0.974	1.00	1.750	اشعر برعشة في بعض اطرافي قبل المنافسة.	17	12
منخفض	1.215	2.00	2.20	المتفرون سيزحكون علي عندما اخسر المباراة.	3	13
منخفض	1.308	2.00	2.10	أخشى مما يفكر فيه الناس علي بعد المنافسة.	6	14
منخفض	1.190	2.00	1.975	الناس يسخرون مني في المنافسة.	10	15
منخفض	1.190	2.00	2.237	الجميع يحدق في وجهي عندما ادخل للمنافسة.	2	16
منخفض	1.212	2.00	2.187	أشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون في المباراة.	4	17
منخفض	1.184	2.00	2.139	تقلقتني نظرة الناس لي إذا فشلت في المباراة.	5	18
منخفض	0.176	2.00	2.006	بمتوسط حسابي للدرجة		
	8.915	34.50	36,01	الدرجة الكلية للمحور		

2-1-4 عرض نتائج محور الادراك السلبي:

الجدول (3)

المستوى	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	العبارات	رقم العبارة	تسلسل
منخفض	1.197	2.00	2.150	أشك في قدرتي على انجاز ما أكلف به في المنافسة.	2	1
منخفض	1.001	2.00	1.900	أعتقد أن عدم كفاءتي مسؤولة عن فشلي في السياق.	4	2
منخفض	1.057	1.00	1.712	أشعر بالعجز عن مواصلة العمل خوفا من الفشل في المباراة	5	3
منخفض	1.163	2.00	1.962	تنقصني القدرة على النجاح في المباراة	3	4
منخفض	1.242	2.00	2.275	كثيرا ما افشل في تحقيق أهدافي في البطولات.	1	5
منخفض	0.219	1.962	1.999	بمتوسط حسابي للدرجة الكلية		
	3.913	10.00	10.00	متوسط الدرجة الكلية للمحور		

3-1-4 عرض نتائج محور انخفاض تقدير الذات:

الجدول(4)

تسل سل	رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	المستوى
1	3	لا شيء أبداً يتحقق لي بعد الآن.	2.112	2.00	1.272	منخفض
2	17	لن أكون جيداً كالأخرين في البطولة.	1.850	2.00	0.955	منخفض
3	4	أرى معظم السباحين أفضل مني.	2.087	2.00	1.021	منخفض
4	9	لن أتغلب على مشكلاتي .	1.950	1.50	1.189	منخفض
5	12	أرى نفسي أقل حظاً من الآخرين.	1.887	2.00	1.055	منخفض
6	1	الحياة بالنسبة لي تعب وشقاء.	2.162	2.00	1.184	منخفض
7	14	أنا إنسان لا قيمة له في المنافسة.	1.862	1.500	1.087	منخفض
8	15	أتمنى أن اختفي تماماً بعد فشلي في المباراة	1.850	2.00	0.969	منخفض
9	6	أنا أكره نفسي عندما لم أقدم شيء في البطولة.	1.987	2.00	1.061	منخفض
10	16	أستطيع تصور ما يمكن أن يحدث في المنافسة.	1.825	2.00	0.838	منخفض
11	11	لم أقدم شيء في المنافسة.	1.912	2.00	1.045	منخفض
12	9	تفكري في المستقبل بسبب لي قلق في المنافسة.	1.950	2.00	0.992	منخفض
13	1	في كثير من الأحيان اشعر بالقلق من أشياء تافهة في المنافسة.	2.162	2.00	0.947	منخفض
14	13	أخاف من الفشل عندما أتنافس مع الآخرين.	1.875	2.00	0.919	منخفض
15	18	اشعر أحيانا أنني أتمزق في المنافسة .	1.600	2.00	0.667	منخفض
16	8	اشعر أحيانا انه لا فائدة لي في يوم السباق.	1.962	2.00	1.568	منخفض
17	7	اشعر بالإثارة لدرجة أن النوم يتعذر علي قبل المنافسة.	1.975	2.00	0.993	منخفض
18	5	أخاف أن يموت شخص ما في يوم السباق.	2.012	2.00	1.024	منخفض
		بمتوسط حسابي للدرجة	1.945	1.950	0.136	منخفض
		الدرجة الكلية للمحور	35.02	35.00	7.857	

4-1-4 عرض نتائج التوقعات السلبية:

الجدول (5)

المستوى	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	العبارات	رقم العبارة	تسلسل
منخفض	0,985	2.00	1.937	أنا لست جيدا في المنافسة.	4	1
منخفض	0,725	2.00	1.825	لا أستطيع الفوز أبدا في المباراة.	6	2
منخفض	0.749	2.00	1.912	حياتي لا تسير كما أردت لها.	5	3
منخفض	1.125	2.00	2.112	لن أستطيع فعل أي شي في البطولة.	1	4
منخفض	1.113	1.00	1.725	أن مستقبلي سيكون مظلم في رياضة القدم.	8	5
منخفض	0.993	2.00	1.975	اشعر أن العالم ضدي في يوم المنافسة.	2	6
منخفض	1,064	1.00	1.737	لا اعتقد أنني أستطيع الاستمرار إلى نهاية المباراة..	7	7
منخفض	1.102	2.00	1.975	لأعتقد إنني سأحقق مكانة مرموقة في المنافسة	2	8
منخفض	0.131	1.924	1.899	الدرجة الكلية للمحور		
	3.846	14.50	15,20	بمتوسط حسابي للدرجة		

2-4 الاختبار التائي لدرجة الأفكار التلقائية السلبية:

الجدول (6)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطأ المتوسط المعياري	القيمة التائية	sig	المعنوية
التوقعات السلبية	15.20	3.846	0.430	35.34	0.000	معنوي
ضغط الجمهور	36.012	8.915	0.996	36.13	0.000	معنوي
انخفاض تقدير الذات	35.025	7.857	0.878	39.86	0.000	معنوي
الإدراك السلبي للمنافسة	10.00	3.913	0.437	22.85	0.000	معنوي
الأفكار التلقائية	96.23	20.442	2.285	42.108	0.000	معنوي

1-2-4 مناقشة نتائج درجة الأفكار التلقائية السلبية للاعبين كرة القدم للصالات:

ومن ملاحظة الجدول أعلاه فإن الفرق بين المتوسط النظري للمقياس والمتوسط المحسوب لعينة البحث كان دالا عند مستوى معنوية (0.05) وذلك من جلال مستوى المعنوية (sig) التي كانت اصغر من (0.05)، ومن خلال مراجعة الأدبيات في هذا المجال فإن الأفراد الذين يعانون من الأفكار السلبية يتسمون

بخصائص لا تنطبق على افراد العينة كما يبدو، فقد أشار الباحثون في هذا الصدد أن الافراد بشكل عام قد يقعون فريسة للافكار السلبية في بعض المواقف لكن الخط العام قد يكون مقاوما لهذه الافكار اذا ما اتصف هؤلاء الافراد ببعض السمات واتخذوا بعض الاستراتيجيات التي تساعدهم على مقاومة هذا النوع من الافكار، فضلا عن ذلك ان طبيعة النشاط الرياضي الذي يمارسه افراد العينة قد أسهم بشكل ايجابي في معالجة هذه المسببات، فالرغبة في تحقيق الانجاز الرياضي قد ساهم في ايجاد اهداف قابلة للتحقيق وتستحق المبادرة والمثابرة التي يتمتع بها الرياضيون بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص، فضلا عن ان تجارب الانجاز والنجاح التي يمر بها هؤلاء الرياضيين من شأنه ان يخلق جواً أكثر تفاناً، كما أن الانخراط بنشاط رياضي والسعي حو الانجاز من شأنه ان يسهم في انحسار مساحة الافكار الوهمية أو الخوف وغيره من المشاعر والانفعالات السلبية التي تلازم في كثير من الاحيان الافراد الذين لا يمارسون نشاطاً هادفاً يحقق لهم الانجاز والنجاح والمتعة معا، لذلك كانت النتائج منطقية.

3-4 معرفة مستوى توقعات الكفاءة الذاتية لدى طلبة كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية

. الجدول (8) يبين مستوى عينة البحث في مقياس توقعات الكفاءة الذاتية للاعبين كرة القدم

المقياس	العينة	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الخطأ المعياري	فرق الأوساط	معنى الدلالة
الكفاءة الذاتية	16	81	98,0523	11,20996	36,660	0.000	0,54699	17,0523	معنوي

من خلال الجدول أنفاً أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس توقعات الكفاءة الذاتية قد بلغ (98,0523) وانحراف معياري قدره (11,20996) والوسط الحسابي هذا يقع في المستوى المتوسط للمقياس . وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (81) وباستخدام معادلة الاختبار التائي لعينتين مترابطتين فقد ظهر الفرق بين المتوسطين (17,0523) . بينما بلغت القيمة التائية المحسوبة (36,660) عند مستوى دلالة (0.000) وهي اقل من (0.05) وهذا يعني أن لاعبي كرة القدم الصالات يتمتعون بمستوى من توقعات الكفاءة الذاتية (الفاعلية الذاتية) دال احصائياً .

فصلا عن أن اللاعبين لديهم ثقة بأنفسهم وإمكانية معرفية وانفعالية في تحقيق أهدافهم لكن بمستويات مختلفة وإنهم مندفعون لتحقيق الانجاز أو التفوق في دروسهم العملية أو النظرية بقدر ما يمتلكونه من توقعات بقدراتهم العقلية والبدنية والمهارية التي ربما تتكون لديهم من خلال خبرات النجاح السابقة التي تم تحقيقها أو من خلال ملاحظتهم للآخرين من الرياضيين والاقتراد بهم والقيام بنفس الأنشطة المشابهة لتحقيق النجاح أو من خلال التوجيهات المستمرة من قبل مدرس التربية الرياضية للوصول إلى الأداء الجيد أو نتيجة لما يمتلكه الطالب من حالة انفعالية وبدنية من الأداء الأفضل ..

4-5 التعرف على الفروق في الأفكار التلقائية السلبية وتوقعات الكفاءة الذاتية:

جدول (8) يبين معنوية الفروق في قيمتي الارتباط في الأفكار التلقائية السلبية وتوقعات الكفاءة الذاتية

المقياس	عدد العينة	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة	معنى الدالة
الأفكار التلقائية السلبية x توقعات الكفاءة الذاتية	16	0.632	0.000	معنوي

الجدول أعلاه يبين دلالة الفروق بين الأفكار التلقائية السلبية وتوقعات الكفاءة الذاتية حيث بلغت قيمة الارتباط (0.632) وكانت النتائج دالة إحصائياً تحت مستوى دلالة (0.000). ويعزو الباحث ذلك إلى أن كل منهم بحسب أسلوبه نتيجة لتنوع الأنشطة الرياضية وأختلاف المواقف التي يمر بها الطلبة خلال درس التربية الرياضية والرياضية والخبرات الانفعالية والكفاءة البدنية والمهارية وشدة المساعي في التغلب على المواقف وكمية الجهد المبذول الذي يستخدم تجاه موقف ما. وينقل كل من (بطرس، سماح) أن "بانديرا يشير إلى أن معتقدات الكفاءة الذاتية لدى الأفراد تتكون من خلال خبرات الانجاز السابقة، والخبرات التلقائية (المكتسبة)، والإقناع الاجتماعي، والحالة البيئية والوجدانية. كل هذه فالأفراد يطورون اعتقاداتهم بفاعلية".

5-1 الاستنتاجات:

- 1- أظهرت النتائج أن لاعبي كرة القدم الصالات استجابوا للمقياس بدرجات متفاوتة، إذ تبين أن استجابة السباحين للمحاور الأربعة (التوقعات السلبية، ضغط الجمهور، انخفاض تقدير الذات، الإدراك السلبي للمنافسة) بمستوى منخفض.
- 2- تبين أن محور ضغط الجمهور هو كان بالدرجة الأولى، ويليه محور الإدراك السلبي للمنافسة، ثم يليه محور انخفاض تقدير الذات، ويليه محور التوقعات السلبية.
- 3- أظهرت نتائج الدراسة أن الغالبية العظمى من لاعبي كرة القدم الصالات لديهم توقعات الكفاءة الذاتية وبدرجة متوسطة.
- 4- ظهور علاقة ارتباط طردية بين الأفكار التلقائية السلبية وتوقعات الكفاءة الذاتية.

5-2 التوصيات:

- 1- اعتماد المدرب المقياس المعد للأفكار السلبية ومقياس توقعات الكفاءة الذاتية للتعرف على مستوى الأفكار التلقائية السلبية وتوقعات الكفاءة الذاتية لدى لاعبيهم.
- 2- تنمية وتعزيز السلوك العلمي للتخلص من الأفكار التلقائية السلبية من خلال إدخال المدرب بدورات تطويرية.

- 3- مساعدة اللاعبين على توافر البيئة التربوية المناسبة من اجل زيادة الافكار التلقائية الايجابية.
4- اجراء دراسات مشابهه على عينات أخرى.

المصادر والمراجع

- ابراهيم الفقي: قوة التفكير، القاهرة، دار اجيال النشر والتوزيع، 2007
- بطرس حافظ بطرس: (المشكلات النفسية وعلاجها، عمان، دار المسيرة، 2008.
- سماح السيد شحاته: الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفسجسمية. رسالة ماجستير، مصر، جامعة المنصورة، 2006.
- زينب صبري حاتم: المسؤولية الارشادية والالتزام الاخلاقي وعلاقتها بالاحكام التلقائية عن الذات لدى المرشدين التربويين، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية بن رشد، 2016.
- سامر جميل: توقعات الكفاءة الذاتية والبناء النظري والقياس، مجلة الارشاد اجتماعية، العدد (59) ، البحرين. 2017.
- عبد الرحمن سعد: القياس النفسي، ط3، الكويت، مكتبة الفلاح، 2009.
- هاني فاهم جعيول: الأفكار التلقائية السلبية وعلاقتها بدافعية الأنجاز لدى عدائي 200م المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للناشئين. رسالة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2016