المخاوف الرياضية وفاعلية الذات لدى طلاب الأكاديمية الأمنية

د/ محمد بن يحي فقيهي [*]

أ/ ناصر ماجد العتيبي [**]

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة حدة المخاوف الرياضية، ومستوى فاعلية الذات لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية، وكذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين المخاوف الرياضية وابعادها الفرعية وفاعلية الذات، والتعرف على ما إذا كانت هناك فروق في مستوى درجة المخاوف وفاعلية الذات تبعاً لمتغير (الحالة الاجتماعية، المجالات الرياضية التي يرغب الطالب الاشتراك بها، ممارسة النشاط البدني)، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٠) طالب، يمثلون (٣١٪) من المجموع الكلي لمجتمع الدراسة، وقام الباحثان بتصميم أداتين للدراسة الأولى لقياس المخاوف الرياضية والثانية لقياس فاعلية الذات، واشارت نتائج الدراسة إلى أن متوسط درجة المخاوف الرياضية لدى أفراد عينة الدراسة كانت بدرجة متوسطة على كافة المحاور إذا ما استثنينا محور الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي والذي جاء بدرجة عالية؛ بينما كانت مستوى درجة الفاعلية الذاتية لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية بشكل عام عالية، وعلى كافة المحاور؛ كما أن العلاقة بين مقياس المخاوف الرياضية إجمالاً و فاعلية الذات ومحاورها كانت علاقة عكسية بين مقياس المخاوف الرياضية والدرجة الكلية لفاعلية الذات، وبين مقياس المخاوف الرياضية ومحاور فاعلية الذات (فاعلية تنظيم الذات، الثقة بالذات، تفضيل المهام الصعبة). فيما أشارت النتائج بانه لا توجد فروق في درجة المخاوف الرياضية ككل باختلاف الحالة الاجتماعية، ممارسة النشاط البدني.

لذا اوصت الدراسة بضرورة التعرف على مخاوف الطلاب حتى يتم وضع البرامج الإرشادية من اجل الإعداد النفسي المناسب والأمثل لطلاب الكليات العسكرية.

الكلمات الاستدلالية: (المخاوف الرياضية، فاعلية الذات).

---

[*] أستاذ علم النفس الرياضي المشارك بقسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي– جامعة الملك سعود.

[**] باحث في التدريب الرياضي– الكويت.

Abstract

This study aimed to identify the degree of severity of sport fears and the level of self-efficacy among the students of Saad Al-Abdullah Academy for Security Sciences. The study sought to know the nature of the relationship between sport fears and their sub-dimensions and self-efficacy to find out whether there are differences in the level of fear degree and self-efficacy according to the variable of (marital status, the sport fields that the student wants to participate in and the practice of activity). The study followed the descriptive approach with its survey method. The study sample consisted of (280) students, representing (31%) of the total study population. The researcher designed two study tools: the first to measure sport fears, and the second to measure self-efficacy. The results of the study indicated that the average degree of sport fears among the study sample was of a moderate degree on all axes excluding the axis of fear of losing social support, which was of a high degree. On the other hand, the level of the degree of self-efficacy among students of Saad Al-Abdullah Academy for Security Sciences was high in general, and on all axes. Also, the relationship between the scale of sport fears in general and the effectiveness of the self and its axes was an inverse relationship between the scale of sport fears and the total degree of self-efficacy, and between the scale of sport fears and the axes of self-efficacy (effectiveness of self-regulation - self-confidence - preference for difficult tasks).However, the results showed that there are no statistically significant differences in the level of the degree of sport fears as a whole according to the difference in social status, and involvement in fitness activities.

Keywords: sport fears, self-efficacy.

مقدمة الدراسة :

أصبح علم النفس الرياضي أحد العلوم المهمة، والمرتبطة بتحقيق التفوق الرياضي، ويأتي على رأس قائمة العلوم المساهمة في تحقيق الانجاز الرياضي، كما أن للمظاهر النفسية كظاهرة الخوف وغيرها دوراً هاماً في إنجاح أو إفشال الأداء؛ كونها تؤثر على مستوى الأفراد وقدراتهم على تنفيذ الواجبات النفسية والخططية (كاظم، ٢٠١٤).

وأوضح **دسوقي** (١٩٩٩) أن الخوف من أكثر الأعراض النفسية شيوعاً رغم أن الاضطراب الناشئ عنها أقل خطراً. وقد لا يخلو أحدنا منها دون أن يعتبر ذلك مرضاً أو انحرافاً، لذا: يُعد الخوف مثله مثل أيّ سلوك ينمو من خلال ثلاثة أنواع من الظواهر، هي: (الفطرة، والنضج، والخبرة الاجتماعية) التي لها الأثر في تنوع الاستجابات (شكري، ٢٠٠٨). إلاّ أن يوسف ويونس (٢٠١٣) أكدا على أن الخوف يُعدُّ أحد مقومات حياتنا السوية إذا ما ابتعد عن التعقيد من نوازع النفس والشدة في الدرجة، وأيضاً عن استمرار ارتباطه بمسبباته بعد زوالها، وأنه قد يفيدنا بيولوجياً في شحذ الانتباه لسرعة إدراك الخطر وتداركه، فيطلق الطاقة اللازمة لمجابهة الموقف واتخاذ الاحتياطات المتسمة بالحرص والحذر مما يكسب الفرد شجاعة الإقدام، والبت في اتخاذ القرار؛ إلاّ أن هناك نوع من أنواع الخوف الذي يتعرض له الفرد يكون نتيجةً لعدم استطاعته وقدرته على استيعاب المهام المطلوبة كباقي أفراد مجموعته الآخرين (راشد، ٢٠٠٢).

فهذا النوع من الخوف يخل بالاتزان البدني، ويسيء كثيراً إلى الصحة النفسية التي صارت اليوم تحتل مركزا وأهمية لا يقلان عمَّا يخصص للصحة البدنية فحيثما تظهر المخاوف تكون الاضطرابات النفسية والجسمية (العنزي،٢٠٠٣).

فيما أكدت نتائج دراسة كلاً من **الشافعي، وحجاج، وبدر الدين** (٢٠٠٤)، ودراسة **حسين** (١٩٩٠) أن هناك علاقة طردية بين الخوف ومؤشرات النجاح في عدد من الأنشطة الرياضية، وأكدت هذه العلاقة نتائج دراسة مراد وجهيد (٢٠١٧)، التي فرغت إلى أن هناك علاقة بين الخوف من الفشل ومستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.

ويُعدُّ الخوف الرياضي أحد العوامل المؤثرة في تحديد المستوى الرياضي المطلوب والنشاط الرياضي بصورة عامة، وكما هو معلوم أن الفرد الرياضي يعتريه الخوف في أوضاع معينة إذ تظهر عليه علامات الخوف على شكل تهيجات غير مألوفة أو قوية (يوسف ويونس، ٢٠١٣).

وأشارت نتائج دراسة **الشافعي وآخرون** (٢٠٠٤) أن المخاوف المهنية المرتبطة بمكان التدريب هي أكثر أنواع المخاوف حدة، وبالتالي يكون لها الأثر السلبي على نتائج الأداء التي تنعكس على الكفاءة النفسية نحو تحقيق النجاح.

ويرى **نسيمه** (٢٠١٤) بأن هناك دوراً كبيراً للنشاط البدني في تحقيق التوافق النفسي، والتأثيرات الإيجابية في تنمية الجانب العقلي بما يتضمنه من قدرات عقلية، وكذا الجانب النفسي بتفريغ الطاقة الزائدة وتعديل بعض السلوك السلبي.

والأنشطة البدنية العسكرية كغيرها من الأنشطة ولكنها تتميز بشدتها المتوسطة، والتي تتضمن تمارين القوة وأساليب التمارين الهوائية، وألعاب الجمباز، كما تشتمل على حركات الفنون القتالية والدفاع عن النفس (تمارين المعسكرات التدريبية، ٢٠١٧).

ومن خلال ممارسة طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية للأنشطة والتمارين البدنية يواجه الطلاب العديد من الصعوبات البدنية والنفسية أثناء ممارسة تلك الأنشطة كون العديد منهم لم يسبق له وأن مارس تلك الأنشطة سابقاً، وبالتالي لم تكن لديهم الخبرة الكافية والمحفزة لممارسة تلك الأنشطة، وبالتالي قد يؤدي ذلك إلى العديد من المشكلات، والصعوبات النفسية، والمخاوف من ممارسة هذه الأنشطة، مما قد ينعكس بشكلٍ سلبي على فاعليتهم الذاتية.
تُعدُّ المخاوف أحد الاضطرابات الانفعالية التي يعاني منها الكثير من الأفراد، والتي تؤثر على أدائهم؛ كونها أشد الانفعالات تأثيراً على التفكير والعمليات العقلية الأخرى (باظه، ٢٠٠٣).

وأشار **أبو العزايم** (١٩٩٩) إلى أن ما بين (٥٪ – ٩٠٪) من الأفراد يعانون كل عام من نوع أو أكثر من هذه المخاوف، وأنها تختلف ما بين الحالات الخفيفة إلى الحالات الحادة.
وتُعدُّ فاعلية الذات من مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه باندورا، والذي أوضح فيه أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواءً المباشرة، أو غير المباشرة، ولذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كإجراءات سلوكية، إمّا في صورة ابتكارية أو نمطية (Bandura, 2006).

وقد أشار **بن فورج وبو فاتح** (٢٠١٧) أن مفهوم فاعلية الذات يرتبط بطبيعة الأفراد، وما يمتلكون من قدرات في تحصيل المعارف والمهارات معتمدين على ذواتهم باستخدام استراتيجيات خاصة بهم على أساس إدراك فاعلية الذات لديهم، كما أن الأفراد يوجهون أفعالهم من خلال التدريب على التفكير المسبق؛ لأن الأحداث المستقبلية تتحول إلى حوافز لديهم، وأن تحديد الأهداف يرفع من مستوى الدافعية.

وبناءً على ما ذكره شوكت (١٩٩٣) فإن فاعلية الذات تلعب دوراً مهماً في تشكيل خصائص الشخصية لارتباطه ارتباطاً دالاً بالنجاح والتوافق النفسي والاجتماعي، وارتباط الجوانب المنخفضة منه بمشاعر عدم التقبل، والعجز، والاضطرابات النفسية والسلوكية.

أوضح (Bandura, 2001) أن فاعلية الفرد الذاتية تعتبر أساساً مهماً لتحديد مستوى صحته النفسية، وقدرته على الإنجاز الشخصي، فمستوى الفاعلية الذاتية يؤثر على نوعية النشاطات والمهمات التي يختار الفرد تأديتها، وعلى كمية الجهد الذي يبذله لإنجاز مهمة أو نشاطٍ ما، بل وعلى طول مدة المقاومة التي يبديها الفرد أمام العقبات التي تعترض طريقه، وأوضح (Pajares, 2001) أن الفاعلية الذاتية تتولد من تجارب الحياة ومن الأشخاص الذين يُعتبرون قدوة للآخرين.

تُعدُّ فاعلية الذات الرياضية أحد أسس نجاح العملية التعليمية والتدريبية في معرفه مستوى القدرات النفسية والعقلية في تنفيذ الجملة الحركية المطلوبة في السلسلة الحركية بكل تفاني، وعدم الشعور بالخوف والقلق، أو التوتر التي قد تواجه الفرد وامكانيه التغلب عليها فضلاً عن التأثير المباشر على الأداء الرياضي مما ينمي الدافعية الذاتية للوصول إلى أقصى أداء ممكن (اسماعيل، ٢٠٠٩).

مشكلة الدراسة:

للخوف الرياضي عدة أشكال يمكن أن تنتاب طلاب أكاديمية سعد العبدالله للعلوم الأمنية خلال التدريبات العملية، ومنها: رفض دخول ساحة التدريب أو الخوف من أداء حركات معينة، كما يمكن أن يتخذ الخوف أشكالاً أخرى، منها: الهروب عن أداء بعض الفعاليات أو الحركات التي يشعر الطلاب أنها سوف تؤذيهم بدنياً أو نفسياً أو اجتماعياً، وقد يصل الأمر إلى الانقطاع عن مواصلة الدراسة، وبالتالي قد يؤثر على فاعلية الفرد الذاتية وحياته المستقبلية (يوسف ويونس، ٢٠١٣).

ونظراً لأن أحد الباحثان كان أحد منسوبي أكاديمية سعد العبدالله للعلوم الأمنية فقد لاحظ ظهور بعض المخاوف التي عادةً ما كانت تظهر على سلوك وتصرفات وردود أفعال بعض أولئك الطلاب أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، بالإضافة إلى شح الدراسات التي تناولت موضوع المخاوف الرياضية، بالإضافة إلى أنها انحصرت في تناول المخاوف بشكلٍ عام في ميادين أخرى غير الميدان العسكري الذي يعتمد بشكل كبير على ممارسة الأنشطة البدنية في إعداد منسوبيه، ومن هذه الدراسات دراسة كُلاً من إبراهيم (١٩٩٤)، وباظه (٢٠٠٢)، و(Popovic (2005، وبالكيلاني (٢٠٠٨)، وتركي (٢٠٠٦)،و(Swank, & Shin (2015،

وحبيب (٢٠١٧)، كما أن تلك الدراسات لم تربط تلك المخاوف بفاعلية الذات، وإنما تناولت المخاوف كجانبٍ مرضي، وبعضها درستها كوصف ولم تتناول أبعاد تلك المخاوف وتبعاتها على فاعلية الذات، الأمر الذي يثبت لنا أن تلك الدراسات لا تتناسب مع اتساع هذه الظاهرة النفسية الانفعالية وتطوير مستوى الأداء بالنسبة للطلاب الملتحقين بأكاديمية سعد العبدالله للعلوم الأمنية، وفي ضوء ندرة الدراسات التي بحثت في استكشاف العلاقة المباشرة بين متغيري المخاوف الرياضية وفاعلية الذات جاءت الحاجة لإجراء هذه الدراسة كمحاولة لسد هذه الثغرة البحثية في هذا المجال.

وبناءً على ما ستتوصل إليه الدراسة من نتائج قد يتمكن الباحثان من وضع المعالجات الملائمة لمواجهة المخاوف المرتبطة بالنشاط الرياضي ولضمان فاعلية ذات عالية لدى طلاب الأكاديمية، ولذا: تكمن مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي:

- ما طبيعة المخاوف الرياضية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب أكاديمية سعد العبدالله للعلوم الأمنية بدولة الكويت؟.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على ما يلي:

١- درجة المخاوف الرياضية لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية.

٢- درجة فاعلية الذات لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية.

٣- طبيعة العلاقة بين المخاوف الرياضية وفاعلية الذات لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية.

تساؤلات الدراسة:

حاولت الدراسة الحالية الإجابة على التساؤلات الآتية:

١- ما درجة المخاوف الرياضية لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية؟

٢- ما درجة فاعلية الذات لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية؟

٣- هل توجد علاقة ارتباطية بين المخاوف الرياضية وفاعلية الذات لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية؟

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في جانبين نظري وتطبيقي على النحو الآتي:

الأهمية النظرية:

- قد تتيح نتائج هذه الدراسة فهماً أكثر للمخاوف الرياضية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الأكاديميات الأمنية والعسكرية بمستوياتها الدراسية المختلفة.
- التحقق من طبيعة العلاقة بين المتغيرين (المخاوف، فاعلية الذات)، والعمل على دراسات مستقبلية لدى تلك الفئة من طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية.
- تتمثل الأهمية النظرية كذلك في القاء الضوء على التراث النظري المتاح حول هذه العلاقة، وخاصة فيما يتعلق بالمخاوف الرياضية وعلاقتها بفاعلية الذات.

الأهمية التطبيقية:

- قد تفيد نتائج الدراسة المدربون والقائمون على إدارة الأكاديمية من خلال توعيتهم بالعمل على مواجهة المخاوف الرياضية مما قد يساعد على زيادة معدل الفاعلية الذاتية التي تؤدي بدورها إلى تنمية شخصية الطالب الإيجابية.
- توفير أدوات لقياس المخاوف الرياضية، وفاعلية الذات تتمتع بالخصائص السيكومترية لطلاب الأكاديميات الأمنية والعسكرية في دولة الكويت.
- قد تقدم الدراسة نتائج ملموسة للمسؤولين على تصميم الأنشطة والبرامج الرياضية تساعدهم على وضع برامج إرشادية مصاحبة للمواجهة المخاوف الناجمة عن ممارسة الأنشطة الرياضية وتنمية الفاعلية الذاتية لدى الطلاب.

مصطلحات الدراسة:

المخاوف:

تُعرف بأنها عبارة عن: "حالة اضطرابات تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة تهدده أو تهدد كيانه" (الطالب، والويس، ٢٠٠٠).

الفاعلية الذاتية:

يعرفها باندورا بأنها حُكم الأفراد على قدراتهم، لتنظيم وإنجاز بعض الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء(Bandora , 2006).

ويعرف الباحثان الخوف الرياضي إجرائياً بأنه: حالة نفسية تنتاب الطالب خلال النشاط الرياضي وتقاس بالدرجة الكلية وأبعاد مقياس المخاوف الرياضية.

الدراسات السابقة:

المحور الأول: الدراسات التي تناولت المخاوف وعلاقتها ببعض المتغيرات:

١- أجرى **يونس، عمر** (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى التعرف على المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ومعرفة الفروق بين المخاوف الرياضية وبين طلبة

المراحل الأربع لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على(١٠٠) طالباً من طلاب المراحل الأربع، وأشارت النتائج إلى أن طلبة المرحلة الأولى يتصفون بدرجة عالية نسبياً من المخاوف الرياضية، وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين طلبة المراحل الأربع في المخاوف الرياضية.

٢- وقام **يوسف وآخرون** (٢٠١٨) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على المخاوف الرياضية التي تواجه طلاب قسم التربية البدنية كلية التربية الأساسية بدولة الكويت أثناء ممارسة النشاط الرياضي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٩) طالباً وطالبة (٩٧) ذكوراً و(١٣٢) إناثاً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأشارت النتائج إلى أن شدة المخاوف تراوحت ما بين الدرجة الضعيفة والمتوسطة، كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية حول الدرجة الكلية للمخاوف تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وأيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات أفراد عينة الدراسة حول الخوف من تأثير وجود الآخرين وفقاً لمتغير عدد سنوات ممارسة الرياضة، بينما لم تظهر الدراسة أية فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات أفراد عينة الدراسة يمكن أن تُعزى لمتغير النشاط الرياضي، عدد ساعات ممارسة الرياضة أو متغير متابعة المنافسات الرياضية.

٣- وأجرت **حبيب، سالي** (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى المخاوف المرضية وعلاقته بتقدير الذات لدى التلميذات ذوات صعوبات التعلم، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) تلميذة ممن تتراوح أعمارهن بين (٨-١٢) سنة، واستخدمت الباحثانة مقياس المخاوف الشامل، وقامت بإعداد مقياس لفاعلية الذات، وكذلك استخدمت اختبار تفهم الموضوع كأدوات لدراستها، وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية دالة بين مستوى المخاوف المرضية وتقدير الذات لدى التلميذات ذوات صعوبات التعلم.
- وجود فروق دالة بين التلميذات ذوات صعوبات التعلم مرتفعات ومنخفضات المخاوف في تقدير الذات لصالح منخفضات المخاوف.

٤- وأجرى **يوسف ويونس** (٢٠١٣) دراسة بعنوان "المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، وهدفت الدراسة إلى التعرف إلى المخاوف الرياضية لدى طلبة السنة الدراسية الأولى لكلية التربية الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وأظهرت نتائج الدراسة ظهور محور الخوف من فقدان الدعم

الاجتماعي كأحد أبرز المخاوف الرياضية التي يعاني منها طلاب السنة الدراسية الأولى لكلية التربية الرياضية بينما جاءت بقية المخاوف بصورة معتدلة وطبيعية.

٥- قام كُلاً من **ليسون وبارترد** (Lison & Partridge, 2013) بدراسة بعنوان "الخوف والفشل وتحقيق الهدف، والتي هدفت إلى إيجاد العلاقة بين أبعاد الخوف من الفشل لدى الشخص نفسه أو من الآخرين، وتحقيق الهدف بين طلاب الجامعة، وشملت عينة الدراسة على (٣٠٨) طالباً من طلاب الجامعة من المرحلة الجامعية الأولى، واستخدم الباحثان مقياس الخوف من الفشل، والذي يتكون من (٢٥) فقرةً وفقاً لأسلوب ليكرت الخماسي، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة بين أبعاد الخوف والفشل والدافعية نحو تحقيق الهدف، كما أشارت النتائج إلى أن تجنب الإتقان وطريقة الأداء من العوامل التي ساهمت بشكلٍ كبير في تحقيق الهدف، وأخيراً أشارت إلى أن الخوف الشخصي من الفشل يسهم في خفض تقدير الفرد لذاته باعتباره خوفًا كبيراً من بُعد الفشل.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات:

أ- الدراسات العربية:

١- أجرى **شراب** (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين فاعلية الذات وقلق المستقبل وعلاقتهما بالدافعية للتعلم لدى الطلبة ذوي الإعاقة السمعية بمحافظة غزة، تكونت عينة الدراسة من (١٠٦) طالباً وطالبة من طلبة الثانوية، وتم إعداد أداتي فاعلية الذات وقلق المستقبل وتقنين مقياس دافعية التعلم، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين فاعلية الذات وقلق المستقبل، كما أظهرت وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين فاعلية الذات والدافعية للتعلم.

٢- وقد أجرى كُلاً من **القضاة والعسيري** (٢٠١٤) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى التسويف الأكاديمي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى طلاب جامعة الملك سعود، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٥) طالباً من طلاب الكليات العلمية والأدبية بجامعة الملك سعود، وتم تطوير أداتين: الأول يقيس التسويف الأكاديمي، والثاني يقيس الفاعلية الذاتية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الفاعلية الذاتية لدى أفراد العينة كان أقل من المتوسط، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين التسويف الأكاديمي ومستوى الفاعلية الذاتية.

٣- كما قامتا كُلاً من **عناوي، وجاسم** (٢٠١٣) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير استراتيجيات ما وراء المعرفة في فاعلية الذات، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٥) طالباً

وطالبةً من قسميّ إدارة الأعمال والمحاسبة، وبينت النتائج أن فاعلية الذات لدى أفراد العينة جاء بدرجة متوسطة، كما أظهرت وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين استراتيجيات ما وراء المعرفة وفاعلية الذات لدى الطلبة، ولم تظهر فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير التخصص العلمي والأدبي.

٤- وأجرت **الدوسري** (٢٠١١) دراسة هدفت إلى بحث العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات المدركة وكُلاً من الأفكار غير العقلانية لدى معلمات المدارس الابتدائية الحكومية بمدينة الرياض، وكذلك دراسة الفروق بين معلمات المدارس الابتدائية الحكومية بمدينة الرياض في فاعلية الذات، وفي مدى شيوع الأفكار غير العقلانية وأيضاً في الدافع الإنجاز؛ وذلك وفقاً لمتغيري سنوات الخبرة التدريسية، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وكانت أدوات الدراسة عبارة عن ثلاثة مقاييس: مقياس فاعلية الذات، اختيار الأفكار غير العقلانية للمعلمين، اختبار دافع الإنجاز للأطفال والراشدين، وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات المدارس الحكومية الابتدائية بالرياض فيما يتعلق بالأفكار غير العقلانية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات معلمات المدارس الحكومية الابتدائية بالرياض لمقياس فاعلية الذات والدرجات التي تحصلن عليها من مقياس الأفكار غير العقلانية بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباط ايجابية ذات دلالة إحصائية بين درجات معلمات المدارس الحكومية الابتدائية بالرياض لمقياس فاعلية الذات والدرجات التي يحصلن عليها من مقياس الدافع للإنجاز، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمات المدارس الحكومية الابتدائية بالرياض في درجات مقياس فاعلية الذات تُعزى لمتغيري سنوات الخبرة التدريسية والمستوى الاقتصادي الاجتماعي للمعلمات، وأيضاً أتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمات المدارس الحكومية الابتدائية بالرياض في درجات مقياس الأفكار غير العقلانية تُعزى لمتغيري سنوات الخبرة التدريسية والمستوى الاقتصادي الاجتماعي للمعلمات، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمات المدارس الحكومية الابتدائية بالرياض في درجات مقياس الدافع للإيجاز تُعزى لمتغيري سنوات الخبرة التدريسية والمستوى الاقتصادي الاجتماعي للمعلمات.

٥- كما قامت **الشمري** (٢٠١٠) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدارة الانفعالات وفاعلية الذات والتفكير العلمي، لدى مدرسات المرحلة الإعدادية والمتوسطة والثانوية في مدينة بغداد، وتكونت العينة من (٦٠٠) طالبة، وأظهرت النتائج أن عينة البحث يتمتعن

بمستوى عالٍ من فاعلية الذات، ولم تظهر فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغيرات التخصص والعمر.

٦- كما هدفت دراسة **المشيخي** (٢٠٠٩) إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، وبينت النتائج وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل وفاعلية الذات ومستوى الطموح، ووجود علاقة موجبة بين فاعلية الذات ومستوى الطموح، وظهرت فروق ذات دالة إحصائياً في فاعلية الذات تبعاً لنوع الكلية بين طلاب كلية العلوم والآداب لصالح طلاب كلية العلوم.

٧- وقامت **سالم** (٢٠٠٨) بدراسة هدفت إلى التعرف على علاقة فاعلية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الإنجاز لدى طالبات كلية عجلون الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبة، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن مستوى امتلاك الطالبات للفاعلية الذاتية كان مرتفعاً، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز، ولم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير نوع التخصص (علمي، أدبي).

٨- كما أجرى **حجار وأبو معلا** (٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التمريض لدى طلبة كليات التمريض في محافظة غزة، وبلغ أفراد عينة الدراسة (٢٠٢) طالباً وطالبة، وبينت النتائج أن مستوى فاعلية الذات لدى طلبة كليات التمريض متوسطاً، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات بين الطلبة تبعاً للمستوى الدراسي الأول والرابع، ووجدت علاقة موجبة بين اتجاه الطلبة نحو مهنة التمريض وفاعلية الذات، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الذكاء المتعدد، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية في الذكاءات وذلك لصالح التخصصات العلمية.

٩- وأجرى **خالدي** (٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات لدى طلبة المدارس الثانوية في مدينة الناصرة، وإلى الكشف عن الفروق في فاعلية الذات لديهم تبعاً لمتغيرات المدرسة (حكومية/أهلية)، والجنس (ذكر/أنثى)، والفرع الأكاديمي (علمي/أدبي)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٤) طالباً وطالبةً اختيرت بالطريقة العشوائية العنقودية، وقد طور الباحثان مقياسا لفاعلية الذات، وأشارت النتائج إلى أن فاعلية الذات لدى طلبة المدارس في مدينة الناصرة يقع ضمن المستوى المرتفع, كما أشارت النتائج إلى وجود فروق

ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات تُعزى لأثر الجنس (ذكر/أنثى) لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات تُعزى للتفاعل بين الجنس ونوع المدرسة لصالح الإناث في المدارس الأهلية، ولم تكشف نتائج الدراسة عن وجود أثر لفاعلية الذات، أو نوع المدرسة (حكومية/أهلية) أو التفاعل بين الجنسين والفرع الأكاديمي (علمي/أدبي)، أو التفاعل الثلاثي بين الجنس ونوع المدرسة والفرع الأكاديمي.

١٠- كما هدفت دراسة **النشاوي** (٢٠٠٦) إلى التعرف على فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية على عينة مكونة من (١٨٣) طالباً وطالبة من طلاب السنة الرابعة من كلية التربية النوعية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود علاقة موجبة بين الفاعلية الذاتية والثقة بالنفس والمشاركة الاجتماعية، كما ظهرت فروق في الفاعلية الذاتية تبعاً لمتغير التخصص ولصالح تخصصات الموسيقى والإعلام.

١١- كما قام **الزيات** (٢٠٠١) بدراسة هدفت إلى الكشف عن البنية العاملة الأكاديمية المحددة لأداء الطلاب في المجالات الأكاديمية، والتحقق من مدى اختلاف فاعلية ذات الفرد الأكاديمية والمستوى الدراسي والجنس، وتكونت عينة الدراسة من (٦١٢) طالباً وطالبة من مرحلة البكالوريوس ومرحلة الدراسات العليا والدبلوم العام والخاص، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات الأكاديمية بين مجموعة الطلبة تُعزى لمتغير المستوى الدراسي، وبينت النتائج عدم وجود علاقة بين مستوى فاعلية الذات الأكاديمية والتخصص الأكاديمي لدى الجنسين، وعدم وجود أثر للجنس في تباين مستوى فاعلية الذات الأكاديمية.

١٢- أجرى **روجالي ومارجسون** (Rogalla & Margison, 2004) دراسة هدفت إلى التعرف على علاقة الذكاء المتعدد بكل من الفاعلية العامة للذات وحل المشكلات، وتكونت العينة من (٤٨٤) فرداً، طبق عليهم مقياس الذكاء المتعدد ومقياس الفاعلية العامة للذات، ومقياس حل المشكلات في المواقف التدريسية، وأظهرت النتائج وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الذكاء المتعدد وكل من الفاعلية العامة للذات والقدرة على حل المشكلات.

التعليق على الدراسات السابقة:

اتفقت معظم الدراسة الحالية في استخدام المنهج الوصفي مع دراسة كُلاً من يوسف ويونس (٢٠١٣)، ودراسة حبيب (٢٠١٧)، ودراسة الدوسري (٢٠١١)، ودراسة سالم (٢٠٠٨)، ودراسة شراب (٢٠١٦).

أما في جانب عينة الدراسة فلم تكن هناك أيّ دراسة أجريت من قبل على عينة مماثلة لعينة الدراسة الحالية، وهذا ما يميز الدراسة الحالية عن بقية الدراسات السابقة في مجال فعالية الذات، ولكن الباحثان استفاد من تلك الدراسات في طريقة اختبار عينة الدراسة.

أمّا فاعلية الذات فقد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة كُلاً من دراسة الدوسري (٢٠١١)، ودراسة الشمري (٢٠١٠)، ودراسة المشيخي (٢٠٠٩)، ودراسة خالدي (٢٠٠٧)، و دراسة النشاوي (٢٠٠٦).

وبشكلٍ عام يمكن إيجاز جوانب الاستفادة في النقاط الآتية:

- أجمعت أغلب الدراسات السابقة على أهمية معرفة طبيعة المخاوف بشتى أنواعها.
- هدفت أغلب الدراسات إلى التعرف على دراسة أحد متغيري الدراسة المخاوف أو فاعلية الذات وربطهم بمتغيرات أخرى دون أن تتطرق أغلب الدراسة لمعرفة طبيعة العلاقة بينهم.
- استخدمت أغلب الدراسات المنهج الوصفي، والاستبانة كأداة لجمع البيانات.

منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، لملائمته لموضوع الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من (٩٠٠) طالباً، وهم كافة الطلاب الملتحقين بأكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية حسب إحصائية الأكاديمية للعام (٢٠٢٠م).

عينة الدراسة:

أ- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار العينة الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من الطلاب الملتحقين بأكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً على أن تكون مماثلة لعينة البحث النهائية وتم التطبيق في بداية الفصل الأول.

ب- عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث باستخدام الطريقة العشوائية البسيطة وقد بلغت (٢٨٠) طالباً من الطلاب الملتحقين بأكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية حسب خلال العام (٢٠٢٠م)، وتمثل عينة الدراسة ما نسبته (٣١٪) من المجتمع الأصلي.

حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة الحالية بما يلي:

الحـدود البشـرية: اقتصـرت هـذه الدراسـة علـى طـلاب أكاديميـة سـعد العبـد الله للعلـوم الأمنيـة المنتظمين في العام الدراسي الجامعي ١٤٤٠/١٤٤١هـ..

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤١ – ١٤٤٢ هـ.

الحدود المكانية: أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية في الكويت.

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان بتطبيق المقاييس التالية:

١- مقياس المخاوف الرياضية.

٢- مقياس فاعلية الذات.

١- مقياس المخاوف الرياضية:

قام الباحثان باستخدام مقياس مُعد خصيصاً لقياس المخاوف الرياضية وقام الباحثان بتقنينه، وهذا المقياس يعتبر من المقاييس الحديثة والمُعدة للتطبيق في البيئات العربية، وقد قام بإعداده وتطبيقه في البيئة العراقية كُلاً من يوسف ويونس (٢٠١٣) ويضم ستة محاور، هي:

١- الخوف من الإصابات البدنية والنفسية ويتكون من (٦) عبارات.

٢- الخوف من الفشل ويتكون من (٩) عبارات.

٣- الخوف من تأثير وجود الآخرين ويتكون من (٦) عبارات.

٤- الخوف من عدم التوافق النفسي ويتكون من (٧) عبارات.

٥- الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة ويتكون من (٧) عبارات.

٦- الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي ويتكون من (٣) عبارات.

أ- تصحيح مقياس المخاوف الرياضية:

تم تصحيح المقياس بإعطاء درجات الموافقة كالتالي:

منخفضة جداً وتعطى درجة واحدة.

منخفضة وتعطى درجتان.

متوسطة وتعطى ثلاث درجات.

عالية وتعطى أربع درجات.

عالية جداً وتعطى خمس درجات.

وذلك لجميع عبارات مقياس المخاوف الرياضية فيما عدا بعض العبارات في محور الخوف من الفشل، وهي العبارات رقم (١) ونصها "ألتزم بالتدريب على المهارات الرياضية خوفا من

الفشل"، والعبارة رقم (٧) ونصها "أبذل قصارى جهدي في الأداء لتجنب الفشل"، والعبارة رقم (٩) والتي نصها "أعمل على تطوير الأداء خوفاً من تكرار خبرات الفشل في الأداء ".

فيكون تصحيحها بالعكس كالتالي:

منخفضة جداً وتعطى خمس درجات.

منخفضة وتعطى أربع درجات.

متوسطة وتعطى ثلاث درجات.

عالية وتعطى درجتان.

عالية جداً وتعطى درجة واحدة.

لتحديد طول خلايا المقياس الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) المستخدم في محاور الدراسة، تم حساب المدى (٥-١=٤)، ثم تقسيمه على عدد خلايا المقياس للحصول على طول الخلية الصحيح أيّ: (٤/٥= ٠.٨٠) بعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس؛ وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وبالتالي يتم تصنيف مقياس المخاوف الرياضية إلى خمسة مستويات، هي:

جدول (١)
مستويات درجة المخاوف الرياضية

المستوى	الدرجة
منخفض جداً	من ١.٠ الى ١.٨٠
منخفض	من ١.٨١ الى ٢.٦٠
متوسط	من ٢.٦١ الى ٣.٤٠
عالي	من ٣.٤١ الى ٤.٢٠
عالي جداً	من ٤.٢١ الى ٥.٠

المعاملات العلمية لمقياس المخاوف الرياضية:

م التحقق من صدق مقياس المخاوف الرياضية بطريقتين، هما:

١- صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

م عرض مقياس أدوات الدراسة بصورتها الأولية ملحق رقم (١) على عدد (٧) من المحكمين متخصصين في مجال علم النفس الرياضي والسلوك الحركي ملحق رقم (٢) وبعد اجراء التعديلات اللازمة التي أشاروا بها من إضافة وحذف بعض الكلمات داخل البنود والمحاور، كانت نسبة الاتفاق بينهم (٨٠%).

٢- صدق الاتساق الداخلي:

هو الاختبار الذي يعطي صورة عن مدى التناسق الموجود بين الفقرات الموجودة داخل نفس المحور، ومدى اتساق هذه الفقرات مع المحور الذي ينتمي إليه، وكذلك مدى التناسق الداخلي بين محاور المقياس، وتم التأكد من صدق الاتساق الداخلي من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل فقرة مع المحور الذي تنتمي إليه ومع الدرجة الكلية لمقياس المخاوف الرياضية الذي تنتمي إليه، وفيما يلي عرض لنتائج صدق الاتساق الداخلي.

جدول رقم (٢)

معاملات الارتباطات لبيرسون لفقرات المحاور الفرعية بالدرجة الكلية للمحور الفرعي نفسه وبالدرجة الكلية لمقياس" المخاوف الرياضية

رقم العبارة	معامل الارتباط بمحورها الفرعي	معامل الارتباط بالدرجة الكلية لمقياس المخاوف الرياضية	رقم العبارة	معامل الارتباط بمحورها الفرعي	معامل الارتباط بالدرجة الكلية لمقياس المخاوف الرياضية
المحور الفرعى الأول: الخوف من الإصابات البدنية والنفسية					
١	٠.٧٨٤**	٠.٧٠٤**	٤	٠.٨٢٠**	٠.٨١١**
٢	٠.٨٣٤**	٠.٦٤٢**	٥	٠.٨٦٨**	٠.٧٤٩**
٣	٠.٧٤٦**	٠.٥١٨**	٦	٠.٨٥٧**	٠.٦٩٩**
المحور الفرعى الثاني: الخوف من الفشل					
١	٠.٥٤٤**	٠.٤٥١**	٥	٠.٧٥٧**	٠.٦٦١**
٢	٠.٧٤٨**	٠.٧٥٢**	٦	٠.٦٩٣**	٠.٦٨٨**
٣	٠.٦٣٧**	٠.٤٥٩**	٧	٠.٣٢٦**	٠.٣٦٣**
٤	٠.٧٦٨**	٠.٦٧٢**	٨	٠.٧٦٦**	٠.٧٠٦**
المحور الفرعى الثالث: الخوف من تأثير وجود الآخرين					
١	٠.٨٧٣**	٠.٧٦٥**	٤	٠.٨٢١**	٠.٧٧٣**
٢	٠.٨٢١**	٠.٧٣٠**	٥	٠.٧٦١**	٠.٧٢٢**
٣	٠.٨٤٠**	٠٧١٤**	٦	٠.٨٨٨**	٠.٧٦٢**
المحور الفرعى الرابع: الخوف من عدم التوافق النفسى					
١	٠.٧٣٤**	٠.٦١٨**	٥	٠.٧٩٦**	٠.٧٢٨**
٢	٠.٦٦٥**	٠.٥٨٧**	٦	٠.٧٦٨**	٠.٧٣٣**
٣	٠.٧٩٠**	٠.٧١١**	٧	٠.٧٨٢**	٠.٧٤٩**
٤	٠.٣٩٧**	٠.٣١٢**			
المحور الفرعى الخامس: الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة أثناء ممارسة الأداء الرياضى					
١	٠.٧٥١**	٠.٦٤٥**	٥	٠.٨١٨**	٠.٥٣٦**
٢	٠.٧٦٥**	٠.٦٣٦**	٦	٠.٧٩٤**	٠.٥٢٨**
٣	٠.٧٧٩**	٠.٥٣٨**	٧	٠.٧٣٨**	٠.٦٦٤**
٤	٠.٧٨٢**	٠.٥٧٩**			
المحور الفرعى السادس: الخوف من فقدان الدعم الاجتماعى					
١	٠.٧٥٣**	٠.٤٧٠**	٣	٠.٧٥٩**	٠.٦٣٢**
٢	٠.٨٢١**	٠.٥٢٤**			

** دالة عند مستوى الدلالة ٠.٠١ فأقل.

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معامل ارتباط كل عبارة من العبارات مع محورها الفرعي، ومع الدرجة الكلية لمقياس "المخاوف الرياضية"، هي عالية حيث تتراوح ما بين (٠.٣١٢) و(٠.٨٨٨)، وجميعها موجبة ودالة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة (٠.٠١) ؛ مما يشير إلى أن المحاور الفرعية لمقياس المخاوف الرياضية تتمتع بدرجة عالية من صدق الاتساق الداخلي.

جدول رقم (٣)

مُعاملات ارتباط بيرسون للمحاور الفرعية لمقياس "المخاوف الرياضية" بالدرجة الكلية للمقياس

المحاور الفرعية	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
الخوف من الإصابات البدنية والنفسية	٠.٨٤٢**
الخوف من الفشل	٠.٧٩١**
الخوف من تأثير وجود الآخرين	٠.٨٩٢**
الخوف من عدم التوافق النفسي	٠.٩٠٠**
الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة أثناء ممارسة الأداء الرياضي	٠.٧٦٢**
الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي	٠.٦٩٩**

**دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠١) فأقل.

يتبيّن من الجدول رقم (٣)؛ أن قيم مُعاملات الارتباط بين درجة المحاور الفرعية، والدرجة الكلية لمقياس المخاوف الرياضية" الذي ينتمي إليه المحور عالية؛ حيث تتراوح ما بين (٠.٦٩٩) و(٠.٩٠٠)، وجميعها موجبة ودالة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة (٠.٠١) ؛ مما يعني وجود درجة عالية من الاتساق الداخلي.

ثبات أداة الدراسة (الاستبانة):

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ (Chronbach Alpha) للتأكد من ثبات مقياس المخاوف الرياضية، والجدول رقم (٤) يوضح معامل الثبات لمحاور أداة الدراسة، وهي:

جدول (٤)

معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس المخاوف الرياضية

المحاور الفرعية والرئيسية	عدد الفقرات	معامل الثبات
الخوف من الإصابات البدنية والنفسية	٦	٠.٩٠١
الخوف من الفشل	٩	٠.٨٢٦
الخوف من تأثير وجود الآخرين	٦	٠.٩١٣
الخوف من عدم التوافق النفسي	٧	٠.٨٣٣
الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة أثناء ممارسة الأداء الرياضي	٧	٠.٨٨٨
الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي	٣	٠.٦٧٢
مقياس المخاوف الرياضية	٣٨	٠.٩٥٢

من خلال النتائج الموضحة أعلاه بجدول (٤) يتضح أن معامل الثبات المحاور الفرعية تتراوح ما بين (٠.٦٧٢ الى ٠.٩١٣)، وبلغت قيمة معامل الثبات العام لمقياس المخاوف الرياضية (٠.٩٥٢)، وهي قيمة ثبات مرتفعة توضح صلاحية مقياس المخاوف الرياضية للتطبيق الميداني.

٢- مقياس فاعلية الذات:

قام الباحثان باستخدام مقياس (Kim & Park, 2000) لقياس فاعلية الذات، وهذا المقياس سبق وتم تطويره وترجمته للعربية من قِبل عبد القادر وأبو هاشم (٢٠٠٧)، وتم استخدامه وتطبيقه في البيئة الخليجية من قبل الكثيري (٢٠١٧)، وقام الباحثان بتقنين المقياس واخضاعه لمعاملات الصدق والثبات قبل استخدامه لأغراض الدراسة الحالية، ويتكون المقياس من ثلاث محاور، هي:

محور فاعلية تنظيم الذات ويتكون من (١٢) عبارة.

محور الثقة بالذات ويتكون من (٩) عبارات.

محور تفضيل المهام الصعبة ويتكون من (١٠) عبارات.

تصحيح مقياس فاعلية الذات:

يتم تصحيح المقياس بإعطاء درجات الموافقة كالتالي:

منخفضة جداً وتعطى درجة واحدة.

منخفضة وتعطى درجتان.

متوسطة وتعطى ثلاث درجات.

عالية وتعطى أربع درجات.

عالية جداً وتعطى خمس درجات.

وذلك لجميع عبارات مقياس فاعلية الذات فيما عدا بعض العبارات في محور الثقة بالذات، وهي العبارات رقم (١) ونصها "أشعر بأني عصبي عندما أكون غير قادر على مواجهة الموقف"، والعبارة رقم (٢) ونصها "عندما يكون الموقف صعباً لا أستطيع التفكير في ماذا يمكنني فعله"، والعبارة رقم (٣) والتي نصها "أشعر بالإرهاق نتيجة تعرضي للمواقف الصعبة "، والعبارة رقم (٤) ونصها "أشعر بالاكتئاب بسبب المواقف المزعجة"، والعبارة رقم (٥) والتي نصها "عندما أبدأ المهمة أشعر بأني متجه للفشل"، والعبارة رقم (٦) ونصها "الأفراد من حولي عموماً يبدون أكثر موهبة مني".

وبعض العبارات في محور تفضيل المهام الصعبة، وهي العبارات رقم (٣) ونصها " – إذا كان لدي اختيار فأنا أختار المهمة السهلة وأتجنب المهمات الصعبة"، والعبارة رقم (٥) ونصها

"أفضل المهام السهلة عمّا أحبه"، والعبارة رقم (٩) والتي نصها "لا تستحق الاشياء أن أبذل المجهود من أجلها".

فيكون تصحيحها بالعكس كالتالي:

منخفضة جداً وتعطى خمس درجات.

منخفضة وتعطى أربع درجات.

متوسطة وتعطى ثلاث درجات.

عالية وتعطى درجتان.

عالية جداً وتعطى درجة واحدة.

ولتحديد طول خلايا المقياس الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) المستخدم في محاور الدراسة، تم حساب المدى (٥-١=٤)، ثم تقسيمه على عدد خلايا المقياس للحصول على طول الخلية الصحيح أيّ: (٤/٥= ٠.٨٠) بعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس؛ وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وبالتالي يتم تصنيف مقياس فاعلية الذات إلى خمسة مستويات، هي:

جدول (٥)
مستويات درجة فاعلية الذات

المستوى	الدرجة
منخفض جداً	من ١.٠ الى ١.٨٠
منخفض	من ١.٨١ الى ٢.٦٠
متوسط	من ٢.٦١ الى ٣.٤٠
عالي	من ٣.٤١ الى ٤.٢٠
عالي جداً	من ٤.٢١ الى ٥.٠

صدق وثبات أداة مقياس فاعلية الذات:

١- الصدق:

تم التحقق من صدق الاستبانة على طريقتين:

أ- صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

للتحقق من الصدق الظاهري لمقياس فاعلية الذات قام الباحثان بعرض المقياس بصورته الأولية على لجنة تحكيم ضمت(٧) أعضاء من ذوي الخبرة والاختصاص؛ وذلك لإبداء رأيهم في مدى مناسبة مفردات المقياس ومدى انتمائها لمحورها وللمقياس ككل، ومدى وضوح صياغتها، بالإضافة إلى بعض الملاحظات العامة حول الأداة، ومدى ملاءمة التدرج الذي يحدد استجابة عينة البحث حول كل محور من المحاور، وبعد إجراء التعديلات التي أوصى

بهـا المحّكمـون؛ مـن تعـديل صياغة بعـض الفقرات، وخاصـة تلـك التـي لا تتناسـب صـياغتها مع تساؤلات البحث، أو لا تتناسب مع المرحلة العمرية للعينة، فقد تم اعتماد المحاور والفقرات والعبارات التي أجمع عليها غالبية المحَّكمين.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

يعطـي صـورة عن مدى التناسق الموجـود بين الفقرات الموجـودة داخـل نفس المحـور، ومدى اتساق هذه الفقرات مع المحور الذي ينتمي إليه، كذلك مدى التناسق الداخلي بين محاور الاستبانة، وتم التأكد من صدق الاتساق الداخلي من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل فقرة مع المحور الذي تنتمي إليه ومع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، وفيما يلي عرض لنتائج صدق الاتساق الداخلي:

جدول رقم (٦)

معاملات الارتباطات لبيرسون لفقرات المحاور الفرعية بالدرجة الكلية للمحور الفرعي نفسه وبالدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات "

رقم العبارة	معامل الارتباط بمحورها الفرعي	معامل الارتباط بالدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات	رقم العبارة	معامل الارتباط بمحورها الفرعي	معامل الارتباط بالدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات
المحور الفرعي الأول: فاعلية تنظيم الذات					
١	٠.٦٥٠**	٠.٤٥٦**	٧	٠.٧٦٦**	٠.٥٦٤**
٢	٠.٧٠٣**	٠.٥٧٧**	٨	٠.٦٨٣**	٠.٥٥٠**
٣	٠.٧٤٥**	٠.٥١٧**	٩	٠.٧٢٧**	٠.٥٨٣**
٤	٠.٧٢٦**	٠.٥٧٠**	١٠	٠.٧٤٩**	٠.٦٦٦**
٥	٠.٧٥٦**	٠.٥٦٩**	١١	٠.٦١٠**	٠.٤٨٣**
٦	٠.٦٧٨**	٠.٤٥٦**	١٢	٠.٧٢٢**	٠.٥٨٦**
المحور الفرعي الثاني: الثقة بالذات					
١	٠.٦١٦**	٠.٣٦٥**	٦	٠.٦٤٥**	٠.٤٧٠**
٢	٠.٧٠٢**	٠.٤٠٦**	٧	٠.٤٠٤**	٠.٥٠٤**
٣	٠.٧١٣**	٠.٤٧٧**	٨	٠.٥٩٨**	٠.٥٠٥**
٤	٠.٦٤٠**	٠.٤٠٣**	٩	٠.٣٤٥**	٠.٥٢٢**
٥	٠.٧٦٣**	٠.٥١٨**			
المحور الفرعي الثالث: تفضيل المهام الصعبة					
١	٠.٥٣١**	٠.٣٠٣**	٦	٠.٥٥٧**	٠.٤٩٨**
٢	٠.٥٨١**	٠.٤٢٥**	٧	٠.٤٦٤**	٠.٤٠٥**
٣	٠.٤٨١**	٠.٣٧٣**	٨	٠.٤٢٧**	٠.٤١٣**
٤	٠.٥٣٤**	٠.٥٢٩**	٩	٠.٤٩٦**	٠.٣٢٣**
٥	٠.٣٤٤**	٠.٣٩٦**	١٠	٠.٣٧٩**	٠.٣٥١**

** دالة عند مستوى الدلالة ٠.٠١ فأقل.

يتضح من الجدول رقم (٦) أن قيم معامل ارتباط كل عبارة من العبارات مع محورها الفرعي ومع الدرجة الكلية لمقياس " فاعلية الذات " هي عالية حيث تتراوح ما بين (٠.٣٠٣) و(٠.٧٦٦)، وجميعها موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (٠.٠١) ؛ مما يشير إلى أن المحاور الفرعية لمقياس فاعلية الذات تتمتع بدرجة عالية من صدق الاتساق الداخلي.

جدول رقم (٧)

مُعاملات ارتباط بيرسون للمحاور الفرعية لمحور"فاعلية الذات" بالدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات

المحاور الفرعية	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمحور
فاعلية تنظيم الذات	٠.٧٧٢**
الثقة بالذات	٠.٧٨٣**
تفضيل المهام الصعبة	٠.٨٢٨**

**دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠١) فأقل.

يتبيّن من الجدول رقم (٧)؛ أن قيم مُعاملات الارتباط بين درجة المحاور الفرعية، والدرجة الكلية لمقياس "فاعلية الذات" الذي ينتمي إليه المحور عالية؛ حيث تتراوح ما بين (٠.٧٧٢) و(٠.٨٢٨)، وجميعها موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (٠.٠١) ؛ مما يعني وجود درجة عالية من الاتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات.

٢- الثبات:

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ (Chronbach Alpha) للتأكد من ثبات مقياس فاعلية الذات، والجدول رقم (٨) يوضح معامل الثبات لمحاور أداة الدراسة، وهي:

جدول (٨)

معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس فاعلية الذات

المحاور الفرعية والرئيسية	عدد الفقرات	معامل الثبات
فاعلية تنظيم الذات	١٢	٠.٩٠٩
الثقة بالذات	٩	٠.٧٥٧
تفضيل المهام الصعبة	١٠	٠.٥٦١
اجمالي مقياس فاعلية الذات	٣١	٠.٨٧٤

من خلال النتائج الموضحة أعلاه بجدول (٨) يتضح أن معامل الثبات المحاور الفرعية تتراوح ما بين (٠.٥٦١ إلى ٠.٩٠٩)، وبلغت قيمة معامل الثبات العام لمقياس فاعلية الذات (٠.٨٧٤)، وهي قيمة ثبات مرتفعة توضح صلاحية مقياس فاعلية الذات للتطبيق الميداني.

الأساليب الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، والتي يرمز لها اختصاراً بالرمز (SPSS)، ولخدمة اغراض الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها من خلال أداة الدراسة في الجانب الميداني، استُخدمت عدد من الأساليب الإحصائية لمعرفة اتجاهات أفراد الدراسة حول التساؤلات المطروحة، وذلك باستخدام أساليب المعالجة الإحصائية التالية:

التكرارات والنسب المئوية للتعرف على الخصائص الشخصية والوظيفية لعينة الدراسة، وتحديد استجابات أفرادها تجاه عبارات المحاور الرئيسية التي تتضمنها الدراسة.

المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لمعرفة مدى استجابات أفراد عينة الدراسة عن كل محور من المحاور وكل عبارة من عبارات المحور.

معامل ارتباط بيرسون للتأكد من صدق الاتساق الدّاخلي، وذلك من خلال معرفة درجة الارتباط بين عبارات الاستبيان، والمحور الذي تنتمي إليه كل عبارة من عبارتها وبين الدرجة الكلية للمقياس.

معامل ألفا كرو نباخ لحساب معامل ثبات المحاور المختلفة لأداة الدراسة.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

أولاً: عرض النتائج:

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي نص على: ما درجة حدة المخاوف الرياضية لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية؟

للإجابة عن هذا السؤال حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والرتب لاستجابات أفراد الدراسة من طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية على المحاور الفرعية لمحور "درجة حدة المخاوف الرياضية "، وجاءت النتائج كما تبيّنها الجداول التالية:

جدول رقم (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب محاور" درجة حدة المخاوف الرياضية "

المحاور الفرعية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة المخاوف
الخوف من الإصابات البدنية والنفسية	٣.٠٠	١.١٠	٣	متوسطة
الخوف من الفشل	٢.٥٧	٠.٦٤	٦	متوسطة
الخوف من تأثير وجود الآخرين	٢.٥٨	١.١٠	٥	متوسطة
الخوف من عدم التوافق النفسي	٢.٩٢	٠.٩١	٤	متوسطة
الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة أثناء ممارسة الأداء الرياضي	٣.٣٥	٠.٩٤	٢	متوسطة
الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي	٣.٤٥	٠.٩٦	١	عالية
المتوسط العام	٢.٩٨	٠.٩٤	متوسطة	

يتضح من الجدول رقم (٩) أن استجابات أفراد الدراسة من طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية على" درجة حدة المخاوف الرياضية " جاءت بدرجة "متوسطة"، حيث بلغ المتوسط العام للمقياس (٢.٩٨من ٥)، كما جاءت المحاور الفرعية كالتالي:

- محور" الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي." في المرتبة الأولى، بمتوسط (٣.٤٥ من ٥)، وبدرجة " عالية ".
- كما جاء محور " الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة أثناء ممارسة الأداء الرياضي " في المرتبة الثانية، بمتوسط (٣.٣٥ من ٥)، وبدرجة " متوسطة".
- أمّا محور " الخوف من الإصابات البدنية والنفسية " جاء بالمرتبة الثالثة، بمتوسط (٣.٠٠ من ٥)، وبدرجة " متوسطة".
- كما جاء محور" الخوف من عدم التوافق النفسي "، بالمرتبة الرابعة، بمتوسط (٢.٩٢ من ٥)، وبدرجة " متوسطة".
- كما جاء محور" الخوف من تأثير وجود الآخرين "، بالمرتبة الخامسة والأخيرة، بمتوسط (٢.٥٨ من ٥)، وبدرجة " متوسطة".
- كما جاء محور" الخوف من الفشل "، بالمرتبة السادسة والأخيرة، بمتوسط (٢.٥٧ من ٥)، وبدرجة " متوسطة".

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي نص على الآتي:

ما مستويات درجة فاعلية الذات لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والرتب لاستجابات أفراد الدراسة من طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية على المحاور الفرعية لمقياس"فاعلية الذات"، وجاءت النتائج كما تبيّنها الجداول التالية:

جدول رقم (١٠)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية على المحاور الفرعية لمقياس فاعلية الذات

المحاور الفرعية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الفاعلية
فاعلية تنظيم الذات	٤.٠٥	٠.٦٦	١	عالية
الثقة بالذات	٣.٤٢	٠.٦٩	٣	عالية
تفضيل المهام الصعبة	٣.٦٤	٠.٥٠	٢	عالية
المتوسط العام	٣.٧٠	٠.٦١	عالية	

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن متوسطات أفراد الدراسة من طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية على" مستويات فاعلية الذات " جاءت بدرجة " عالية"، حيث بلغ المتوسط العام للمحور ككل (٣.٧٠ من ٥)، كما جاءت المحاور الفرعية كالتالي:

- محور" فاعلية تنظيم الذات." في المرتبة الأولى، بمتوسط (٤.٠٥ من ٥)، وبدرجة "عالية".
- كما جاء محور " تفضيل المهام الصعبة " في المرتبة الثانية، بمتوسط (٣.٦٤ من ٥)، وبدرجة "عالية".
- أما محور "الثقة بالذات" جاء بالمرتبة الثالثة، بمتوسط (٣.٤٢ من ٥)، وبدرجة " عالية".

ويمكن ان نرجع سبب تصنيف فاعلية تنظيم الذات بالمرتبة الاولي الى رغبة واصرار اللاعبين على الوصول الى مستويات لياقة بدنية وتأهيل عالي للاستمرار والانجاز وتحقيق البطولات مع فرقهم بشكل مستمر.

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة الشمري (٢٠١٠) والتي تناولت العلاقة بين إدارة الانفعالات وفاعلية الذات والتفكير العلمي، لدى مدرسات المرحلة الإعدادية والمتوسطة والثانوية في مدينة بغداد، وأشارت نتائجها إلى أن عينة البحث يتمتعن بمستوى عالٍ من فاعلية الذات، ومع دراسة سالم (٢٠٠٨) والتي تناولت علاقة فاعلية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الإنجاز لدى طالبات كلية عجلون الجامعية، وأشارت نتائجها إلى أن مستوى امتلاك الطالبات للفاعلية الذاتية كان مرتفعاً، ومع دراسة خالدي (٢٠٠٧) والتي تناولت مستوى فاعلية الذات لدى طلبة المدارس الثانوية في مدينة الناصرة، وأشارت نتائجها إلى أن فاعلية الذات لدى طلبة المدارس في مدينة الناصرة يقع ضمن المستوى المرتفع.

في حين تختلف مع دراسة القضاة والعسيري (٢٠١٤)، والتي تناولت الكشف عن مستوى التسويف الأكاديمي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى طلاب جامعة الملك سعود، وأشارت نتائجها إلى أن مستوى الفاعلية الذاتية لدى أفراد العينة من طلاب جامعة الملك سعود، البالغ عددهم (١٩٥) طالباً من طلاب الكليات العلمية والأدبية كان أقل متوسطاً، وأيضاً تختلف مع دراسة عناوي وجاسم (٢٠١٣)، التي تناولت تأثير استراتيجيات ما وراء المعرفة في فاعلية الذات، وأشارت نتائجها الى أن فاعلية الذات لدى أفراد العينة جاء بدرجة متوسطة، ومع دراسة حجار وأبو معلا (٢٠٠٧) التي تناولت مستوى المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التمريض لدى طلبة كليات التمريض في محافظة غزة، وأشارت نتائجها إلى أن مستوى فاعلية الذات لدى طلبة كليات التمريض متوسطاً.

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث، والذي ينص على:

هل هناك علاقة ارتباطية بين المخاوف الرياضية وفاعلية الذات لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية؟

للإجابة على هذا السؤال قام الباحثان باستخدام معامل الارتباط لسبيرمان؛ (لأن البيانات لا تتبع التوزيع الاعتدالي) للكشف عن العلاقة بين المخاوف الرياضية ومحاورها الفرعية، وفاعلية الذات لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين المخاوف الرياضية ومحاورها الفرعية وفاعلية الذات لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية

محاور مقياس المخاوف الرياضية	محاور فاعلية الذات			
	فاعلية تنظيم الذات	الثقة بالذات	تفضيل المهام الصعبة	فاعلية الذات اجمالاً
الخوف من الإصابات البدنية والنفسية	-٠.١٣٨*	-٠.٥١١**	-٠.١٨٠**	-٠.٣٨٣**
الخوف من الفشل	-٠.٣٠٥**	-٠.٦٧٨**	-٠.٤٤٣**	-٠.٦١٣**
الخوف من تأثير وجود الآخرين	-٠.٣٤٦**	-٠.٥٩٢**	-٠.٣٦٨**	-٠.٥٧٢**
الخوف من عدم التوافق النفسي	-٠.٢٢١**	-٠.٦٤١**	-٠.٣٣٤**	-٠.٥٢٦**
الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة	٠.٠٢٧	-٠.٣٤١**	-٠.١٣١*	-٠.١٩٤**
الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي	٠.١٢٠	-٠.٣٠٢**	-٠.٠٠٩	-٠.٠٨١
مقياس المخاوف الرياضية	-٠.١٩٠**	-٠.٦١٠**	-٠.٣٠٤**	-٠.٤٩٠**

* دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ فأقل. ** دالة عند مستوى معنوية ٠.٠١ فأقل.

يتضح من الجدول رقم (١١) ما يلي:

أ- علاقة مقياس المخاوف الرياضية إجمالاً وفاعلية الذات ومحاوره:

أتضح وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين مقياس المخاوف الرياضية ككل ومقياس فاعلية الذات حيث بلغت قيم العلاقة (-٠.٤٩٠)، وأيضاً وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين مقياس المخاوف الرياضية ومحاور فاعلية الذات (فاعلية تنظيم الذات- الثقة بالذات- تفضيل المهام الصعبة)، حيث بلغت قيم العلاقة (-٠.١٩٠،-٠.٦١٠،-٠.٣٠٤) على التوالي.

وهذا يدل على أنه كلما قل مقياس المخاوف الرياضية كلما أدى ذلك إلى زيادة درجة فاعلية الذات ومحاوره (فاعلية تنظيم الذات – الثقة بالذات – تفضيل المهام الصعبة)، لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن حدة المخاوف التي يتخلص منها الطلاب تنعكس إيجابياً على مستوى تنظيمهم لذاتهم وطاقاتهم الداخلية وترفع من ثقتهم بقدراتهم ومهاراتهم وتدفعهم للمثابرة دائماً من خلال أداء المهام الصعبة في التدريبات الرياضية.

ب- محور الخوف من الإصابات البدنية والنفسية ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية وعلاقته بالدرجة الكلية لفاعلية الذات ومحاوره:

أتضح وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين محور الخوف من الإصابات البدنية والنفسية ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية والدرجة الكلية لفاعلية الذات حيث بلغت قيم العلاقة (-٠.٣٨٣)، وأيضاً وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين محور الخوف من الإصابات البدنية والنفسية ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية ومحاور فاعلية الذات (فاعلية تنظيم الذات – الثقة بالذات – تفضيل المهام الصعبة)، حيث بلغت قيم العلاقة (-٠.١٣٨، -٠.٥١١،-٠.١٨٠) على التوالي.

وهذا يدل على أنه كلما قل مستوى الخوف من الإصابات البدنية والنفسية لدى الطلاب ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية أدى ذلك إلى زيادة درجة فاعلية الذات ومحاوره (فاعلية تنظيم الذات – الثقة بالذات – تفضيل المهام الصعبة)، لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن الطلاب عندما يتخلصون من إحساس الخوف المسيطر عليهم من التعرض للإصابة، ينطلقون بشكل كبير الى تنظيم قدراتهم ومهاراتهم في إطار من الثقة في مستوياتها وقدرتها على إنجاز المهام الصعبة دائماً.

ج- محور الخوف من الفشل ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية وعلاقته بالدرجة الكلية لفاعلية الذات ومحاوره:

أتضح وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين محور الخوف من الفشل ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية والدرجة الكلية لفاعلية الذات حيث بلغت قيم العلاقة (-٠.٦١٣)، وأيضاً وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين محور الخوف من الفشل ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية ومحاور فاعلية الذات (فاعلية تنظيم الذات – الثقة بالذات- تفضيل المهام الصعبة)، حيث بلغت قيم العلاقة (-٠.٣٠٥، -٠.٦٧٨، -٠.٤٤٣) على التوالي.

وهذا يدل على أنه كلما قل الخوف من الفشل في اتخاذ القرارات ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية أدى ذلك إلى زيادة درجة فاعلية الذات ومحاوره (فاعلية تنظيم الذات- الثقة بالذات- تفضيل المهام الصعبة)، لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن إدراك الطلاب لقدرتهم على اتخاذ قرارات سليمة دائمة يزيد من ثقتهم بذاتهم في المواقف الصعبة التي تحتاج إلى قرارات سريعة وعملية للتغلب عي صعوباتها.

د- محور الخوف من تأثير وجود الآخرين ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية وعلاقته بالدرجة الكلية لفاعلية الذات ومحاوره:

أتضح وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين محور الخوف من تأثير وجود الآخرين ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية والدرجة الكلية لفاعلية الذات حيث بلغت قيم العلاقة (-٠.٥٧٢)، وأيضاً وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين محور الخوف من تأثير وجود الآخرين ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية ومحاور فاعلية الذات (فاعلية تنظيم الذات – الثقة بالذات -تفضيل المهام الصعبة)، حيث بلغت قيم العلاقة (-٠.٣٤٦، -٠.٥٩٢،-٠.٣٦٨) على التوالي.

وهذا يدل على أنه كلما قل الخوف من تأثير وجود الآخرين ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية أدى ذلك إلى زيادة درجة فاعلية الذات ومحاوره (فاعلية تنظيم الذات – الثقة بالذات – تفضيل المهام الصعبة)، لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية، ويعزو الباحثان ذلك إلى أن تمتع الطلاب بالجرأة والمبادرة في اداء المهارات بغض النظر عن الآخرين الموجودين، يكسبهم الثقة العالية بالذات وتنظيم مكوناتها الداخلية، وأيضاً الإصرار على إنجاز المهام الصعبة دائماً.

هـ- محور الخوف من عدم التوافق النفسي ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية وعلاقته بالدرجة الكلية لفاعلية الذات ومحاوره:

أتضح وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين محور الخوف من عدم التوافق النفسي ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية والدرجة الكلية لفاعلية الذات حيث بلغت قيم العلاقة (-٠.٥٢٦)، وأيضاً وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين محور الخوف من عدم التوافق النفسي ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية ومحاور فاعلية الذات (فاعلية تنظيم الذات – الثقة بالذات – -تفضيل المهام الصعبة)، حيث بلغت قيم العلاقة (-٠.٢٢١، -٠.٦٤١،-٠.٣٣٤) على التوالي.

و- محور الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية وعلاقته بالدرجة الكلية لفاعلية الذات ومحاوره:

أتضح وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين محور الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية والدرجة الكلية لفاعلية الذات حيث بلغت قيم العلاقة (-٠.١٩٤)، وأيضاً وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين محور الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة ضمن محاور مقياس المخاوف

الرياضية ومحاور فاعلية الذات (الثقة بالذات –تفضيل المهام الصعبة)، حيث بلغت قيم العلاقة (–٠.٣٤١،–٠.١٣١) على التوالي.

في حين لا توجد علاقة بين محور الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة ومحور فاعلية تنظيم الذات حيث أن مستوى الدلالة أكبر من مستوى (٠.٠٥).

ز– محور الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية وعلاقته بالدرجة الكلية لفاعلية الذات ومحاوره:

أتضح عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين محور الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية والدرجة الكلية لفاعلية الذات، وأيضاً عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين محور الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي ضمن محاور مقياس المخاوف الرياضية ومحاور فاعلية الذات (فاعلية تنظيم الذات، تفضيل المهام الصعبة).

في حين توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين محور الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي ومحور الثقة بالذات حيث بلغ معامل الارتباط (–٠.٣٠٢).

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على: "ما درجة حدة المخاوف الرياضية لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية؟.

أوضحت نتائج الدراسة الحالية أن متوسط درجة المخاوف الرياضية لدى أفراد عينة الدراسة كانت بدرجة متوسطة على كافة المحاور إذا ما استثنينا محور الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي والذي جاء بدرجة عالية، وهذا ما أوضحته نتائج الجدول رقم (٩)، وهذا يدل على أن هذه الفئة من الطلاب رغم حداثة التحاقهم بالأكاديمية إلا أنهم لا يحملون درجة عالية من المخاوف وهذا قد يكون لمعرفتهم المسبقة ببيئة الأكاديمية أو لكونهم قد التحقوا بهيئات ومؤسسات مشابهة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة يوسف ويونس (٢٠١٣)، والتي أشارت إلى أن المخاوف الرياضية التي يعاني منها طلاب السنة الدراسية الأولى لكلية التربية الرياضية جاءت بصورة معتدلة وطبيعية، وكان محور الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي أحد أبرز المخاوف الرياضية التي يعاني منها طلاب السنة الدراسية لكلية التربية الرياضية.

كما اتفقت مع دراسة يوسف وآخرون (٢٠١٨) والتي أشارت إلى أن شدة المخاوف تراوحت ما بين الدرجة الضعيفة والمتوسطة. كما اتفقت الدراسة الحالية في بعض نتائجها مع دراسة كُلاً من: حبيب (٢٠١٧)، وشراب (٢٠١٦)، ودراسة الدوسري (٢٠١١)، والتي أشارت جميعها إلى

أن المخاوف الرياضية كانت متفاوتة إلى حدٍ ما لدى عينات الدراسات المذكورة، وأن لها علاقة بالأداء.

بينما تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة يونس و عمر (٢٠٢٠)، والتي أشارت إلى أن طلبة المرحلة الأولى عادةً ما يتصفون بدرجة عالية نسبياً من المخاوف الرياضية، كما تختلف مع دراسة حبيب (٢٠١٧) والتي أشارت إلى أن التلميذات ذوات صعوبات التعلم لديهن معدلات عالية في جميع أنواع المخاوف، وتختلف مع دراسة مراد، جهيد (٢٠١٧) والتي أوضحت أن لاعبي كرة القدم يتميزون بدرجة ضعيفة في الخوف، كما اختلفت مع دراسة الشافعي وآخرون (٢٠٠٤) والتي أشارت إلى أن المخاوف المهنية المرتبطة بمكان التدريب كانت الأكثر حدة من بين أنواع المخاوف الأخرى.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على: "ما مستوى فاعلية الذات لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية؟"

أوضحت نتائج الدراسة من خلال الجدول رقم (١٠) والناتج عن استجابات أفراد عينة الدراسة أن متوسط مستوى درجة الفاعلية الذاتية لطلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية بشكل عام كانت عالية، وعلى كافة المحاور كانت أيضاً عالية، وهذا قد يعتبر انعكاس على درجة المخاوف لديهم والتي كانت متوسطة، وأيضاً قد يرجع ذلك إلى كونهم في بداية مرحلة علمية ومهنية جديدة والتي عادة ما تتميز بالحيوية والفاعلية العالية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الشمري (٢٠١٠) وأظهرت النتائج معلمات المرحلة الإعدادية والمتوسطة والثانوية يتمتعن بمستوى عال من فاعلية الذات، كما تتفق مع دراسة خالدي (٢٠٠٧) أن فاعلية الذات لدى طلبة المدارس يقع ضمن المستوى المرتفع، كما اتفقت مع دراسة سالم (٢٠٠٨) والتي أكدت أن مستوى امتلاك الطالبات للفاعلية الذاتية كان مرتفعاً.

فيما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة القضاة والعسيري (٢٠١٤) والتي أشارت إلى أن مستوى الفاعلية الذاتية لدى أفراد العينة كان أقل من المتوسط. كما اختلفت مع دراسة حجار وأبو معلا (٢٠٠٧) والتي أشارت إلى أن مستوى فاعلية الذات لدى طلبة كليات التمريض كان متوسطاً.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث، والذي ينص على: "هل هناك علاقة ارتباطية بين المخاوف الرياضية وأبعادها الفرعية وفاعلية الذات لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية؟"

أوضحت نتائج الدراسة من خلال الجدول رقم (١١) أن العلاقة بين مقياس المخاوف الرياضية إجمالاً وفاعلية الذات ومحاورها كانت كما يلي:

علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين مقياس المخاوف الرياضية والدرجة الكلية لفاعلية الذات.

علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين مقياس المخاوف الرياضية ومحاور فاعلية الذات (فاعلية تنظيم الذات – الثقة بالذات – تفضيل المهام الصعبة).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع (Lison & Partridge, 2013) والتي أشارت إلى أن الخوف من الفشل يُسهم في خفض تقدير الفرد لذاته، حبيب، سالي (٢٠١٧) وجود علاقة ارتباطية دالة بين مستوى المخاوف المرضية وتقدير الذات لدى التلميذات ذوات صعوبات التعلم.

كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة شراب (٢٠١٦)، والتي أشارت إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين فاعلية الذات وقلق المستقبل، كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة القضاة والعسيري (٢٠١٤)، والتي أشارت إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين التسويف الأكاديمي ومستوى الفاعلية الذاتية. كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة عناوي، وجاسم (٢٠١٣)، والتي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين استراتيجيات ما وراء المعرفة وفاعلية الذات لدى الطلبة، ولم تظهر فروق دالة إحصائياً تُعزى لمتغير التخصص العلمي والأدبي. كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الدوسري (٢٠١١)، والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباط سلبية ذات بين درجات معلمات المدارس الحكومية الابتدائية بالرياض لمقياس فاعلية الذات والدرجات التي تحصلن عليها من مقياس الأفكار غير العقلانية والدرجات التي يحصلن عليها من مقياس الدافع للإنجاز. كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة المشيخي (٢٠٠٩)، والتي أشارت إلى وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل وفاعلية الذات.

فيما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة سالم (٢٠٠٨)، ودراسة النشاوي (٢٠٠٦) عن وجود علاقة موجبة بين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز، والثقة بالنفس والمشاركة الاجتماعية.

الاستنتاجات والتوصيات:

توصلت الدراسة الحالية إلى عدد من النتائج والتوصيات، والتي يمكن صياغتها على النحو التالي:

أولاً: الاستنتاجات:

من خلال ما توصلت له نتائج الدراسة يمكننا نستنتج ما يلي:

- أنَّ درجة المخاوف الرياضية لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية كانت متوسطة.
- أنَّ الخوف من الدعم الاجتماعي هو الأعلى من بين المخاوف الرياضية.

- أنَّ مستويات فاعلية الذات لدى طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية مستويات فاعلية كانت عالية.
- أنَّ هناك علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين مقياس المخاوف الرياضية ككل والدرجة الكلية لفاعلية الذات، وأيضاً وجود علاقة عكسية بين مقياس المخاوف الرياضية ومحاور فاعلية الذات (فاعلية تنظيم الذات – الثقة بالذات – تفضيل المهام الصعبة).

ثانياً: التوصيات:

بناءً على نتائج الدراسة يوصي الباحثان بما يلي:

١- نشر ثقافة الممارسة الرياضية لمنسوبي اكاديمية سعد العبدالله للعلوم الأمنية.

٢- ضرورة رفع مستويات الأمان للأجهزة والأدوات الرياضية لضمان صلاحية استعمالها لكل الطلاب.

٣- أهمية توفير وسائل الأمان لكافة طلاب أكاديمية سعد العبد الله للعلوم الأمنية عند أداء حركات رياضية صعبة او خطرة.

٤- تصميم برامج تدريبية لتطوير اداء المشرفين على التدريب داخل أكاديمية سعد العبدالله للعلوم الأمنية.

٥- إجراء دراسات مستقبلية عن دور فاعلية الذات في زيادة مستوى التوافق النفسي لدى الطلاب المشاركين في المسابقات الرياضية الأكاديمية.

((المراجـــــــــع))

أولاً: المراجع العربية:

١- **إبراهيم، سعيد عبدالله (١٩٩٤):** دراسة للمظاهر السلوكية المميزة لصعوبات التعلم النمائية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة علم النفس، العدد ٢٩.

٢- **أبو العزايم، محمود جمال (١٩٩٩):** القلق النفسي، مجلة الطب النفسي الإسلامي، القاهرة، العدد ٦٠.

٣- **اسماعيل، حيدر (٢٠٠٩):** فاعلية الذات الرياضية وعلاقتها بمستوى تحمل الأداء على بعض أجهزة الجمناستك لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد١٥، العدد٥٢.

٤- **الدوسري، هيفاء بنت شبنان (٢٠١١):** فاعلية الذات المدرك وعلاقتها بكل من الأفكار غير العقلانية والدافعية للإنجاز لأداء معلمات المدارس الابتدائية الحكومية

بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإجتماعية، جامعة الأمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.

٥- **باظه، آمال عبدالسميع (٢٠٠٢)**: سيكولوجية غير العاديين "ذوي الاحتياجات الخاصة"، دار الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.

٦- **تركي، عائشة محمد (٢٠٠٦)**: المخاوف الشائعة لدى عينة من المراهقين المكفوفين بصرياً، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

٧- **حبيب، سالي حسن (٢٠١٧)**: مستوى المخاوف المرضية وعلاقته بتقدير الذات لدى التلميذات ذوات صعوبات التعلم، مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، العدد ٢٠.

٨- **حجار، بشير وأبو معلا، طالب (٢٠٠٧)**: المهارات الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التمريض لدى طلبة كليات التمريض، مجلة الجامعة الإسلامية، غزة، المجلد ٨.

٩- **حسين، قاسم حسن (١٩٩٠)**: علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب، وزارة التعليم العالي، جامعة بغداد.

١٠- **خالدي, عبدالله (٢٠٠٧)**: فاعلية الذات لدى طلبة المدارس الثانوية في مدينة الناصرة في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، أربد.

١١- **دسوقي، كمال (١٩٩٩)**: الطب العقلي والنفسي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.

١٢- **راشد، عدنان غائب (٢٠٠٢)**: سيكولوجية الأطفال ذوي الصعوبات التعليمية، دار وائل للنشر، القاهرة، مصر.

١٣- **الزيات، فتحي مصطفى (٢٠٠١)**: البنية التأملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها، سلسلة علم النفس المعرفي، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.

١٤- **سالم، رفعة خليف (٢٠٠٨)**: علاقة فاعلية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، القاهرة، العدد٢٣.

١٥- **الشافعي، جمال الدين عبدالعاطي، حجاج محمد، بدر الدين مصطفى (٢٠٠٤)**: المخاوف المهنية وأثرها على الكفاءة النفسية لدى طلاب التربية العملية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، العدد ٤٢.

١٦- **شراب، عبدالله عادل (٢٠١٦):** فاعلية الذات وقلق المستقبل وعلاقتهما بالدافعية للتعلم لدى الطلبة ذوي الإعاقة السمعية بمحافظة غزة، مجلة العلوم التربوية، جامعة الملك سعود، العدد ٢٨، المجلد ٣.

١٧- **شكري، شكري محمد (٢٠٠٨):** الفوبيا التصنيف والتشخيص والقياس، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر.

١٨- **الشمري، أحلام (٢٠١٠):** إدارة الانفعالات وعلاقتها بفاعلية الذات التدريسية والتفكير العلمي لدى المدرسات، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية، جامعة بغداد.

١٩- **شوكت، محمد (١٩٩٣):** تقدير المراهق لذاته وعلاقته بالاتجاهات الوالدية والعلاقة مع الآخرين، مركز البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة الملك سعود.

٢٠- **الطالب، نزار؛ الويس، كامل (٢٠٠٠):** علم النفس الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.

٢١- **عبد القادر، فتحي عبدالحميد. أبو هاشم، السيد محمد (٢٠٠٧):** البناء العاملي للذكاء في ضوء تصنيف جاردنر وعلاقته بكل من فاعلية الذات وحل المشكلات والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد ٥٥.

٢٢- **العمري، عبد الرحمن (٢٠٠٢):** الأفكار اللاعقلانية لدى عينتين من مرضى الاكتئاب ومرضى القلق مقارنة بالعاديين، بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة الملك سعود.

٢٣- **عناوي، سحر، و جاسم، هناء. (٢٠١٣):** تأثير استراتيجيات ما وراء المعرفة في فاعلية الذات، مجلة القادسية للعلوم الإدارية والاقتصادية، المجلد ١٥، العدد ٣.

٢٤- **كاظم، هيثم محمد (٢٠١٤):** الثقة بالنفس وعلاقتها بمستوى التماسك الاجتماعي الحركي لدى لاعبي كرة القدم الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.

٢٥- **الكثيري، أسماء سعد (٢٠١٧):** العلاقة بين الفاعلية الذاتية والدافعية العقلية لدى طالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

٢٦- **مراد، تريد ؛جهيد، سوالمية (٢٠١٧):** الخوف من الفشل وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة العربي

بـن مهيـدي أم البـواقي معهـد علـوم وتقنيـات النشـاطات البدنيـة والرياضـية، الجزائر.

٢٧- **المشيخي، غالب (٢٠٠٩):** قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

٢٨- **نسيمه، بو معراف (٢٠١٤):** تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، العدد٨.

٢٩- **النشـاوي، كمـال محمد (٢٠٠٦):** فعاليـة الـذات وعلاقتهـا بـبعض سـمات الشخصـية لـدى طـلاب كليـة التربيـة النوعيـة، ورقـة بحـث مقدمـة فـي المـؤتمر العلمـي الأول لكليـة التربيـة النوعيـة: مـؤتمر التعلـيم النـوعي ودوره فـي التنميـة البشـرية فـي عصر العولمة، جامعة المنصورة.

٣٠- **يوسف نـاظم؛ يـونس وليـد (٢٠١٣):** دراسة المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، جامعة الموصل، العدد ٦٢، المجلد ١٩.

٣١- **يوسف، أحمد؛ خلف، سنابل (٢٠١٨):** لمخاوف الرياضية التي تواجه طلاب قسم التربية البدنيـة فـي كليـة التربيـة الأساسـية بدولـة الكويـت أثنـاء ممارسـة النشـاط الرياضي، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد.٨٤

٣٢- **يـونس، عمـر، فـاروق (٢٠٢٠):** دراسة مقارنـة في المخـاوف الرياضـية بين طـلاب كلية التربيـة البدنيـة وعلـوم الرياضـة، المجلـة الدوليـة لعلـوم النفسـية والرياضـية، العدد٥.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

33- Bandura, A. (1977). Self –efficacy: the exercise of control New York: W. H. free man and company.

34- Bandura, A. (2001). Self-efficacy: The foundation of agency in W.J. Perrig and A. Grob (Eds).Control of human Behavior, mental process and consciousness.New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, INC.

35- Bandura, A. (2006). Toward a Psychology of human agency. Perspectives on Psychological Science, 1, 164- 180.

36- Bandura,A.(1986): Social Fondation of Thought and Action: A social.

37- Kim, A. & Park , I. (2000). Hierarchical Structure of Self – Efficacy in Terms of Generality Levels and Its Relations to Academic Performance: General, Academic, Domain– Specific, and Subject– Specific Self – Efficacy. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association (New Orleans, LA, April 24-28).

38- Pajares, F. (2001) Current direction in self-Efficacy research, In M. maehr& P.R PintrechN (Eds). 10, P. 1 - 49.Greenwichyct: JAI press.

39- Popovic, N. (2005). Personal Synthesis, Personal Well-Being Centre.

40- Rogalla , M. &Margison , J. (2004). Future Problem Solving Program Coaches Efficacy in Teaching For Successful Intelligence and Their Patterns Of Successful Behavior, Roeper Review, 26, (3).

41- Swank, J. & Shin, S. (2015). Garden counseling groups and self-esteem: A mixed methods study with children with emotional and behavioral problems. Journal for Specialists in Group Work, 40 (3).