



جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع:

انعكاس الأفكار الاعمقانية على قلق المستقبل في  
توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين  
على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي.

. دراسة ميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة.

– إشراف الدكتور:

\*منصوري نبيل

– إعداد الطلبة:

\* يراري حمزة

\* شارف أمين

السنة الجامعية: 2019/2018





# شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا الحمد لله شكرا جزيلا الحمد لك خلقتنا و بين مخلوقاتك زرعتنا، الحمد لك بالعقل و النطق ميزتنا الحمد لك عدد خلقك و مداد كلماتك أعنتنا و بالعلم زودتنا...يقول الحبيب صلى الله عليه وسلم « من لم يشكر الناس لم يشكر الله ».

نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من كانت له يد المساعدة في هذا العمل سواء كان من قريب أو بعيد.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بأسمى معاني التقدير و الاحترام و العرفان إلى دكتورنا القدير "منصوري نبيل" المشرف على بحثنا هذا و الذي لم يبخل علينا بالنصح و الإرشاد و التوجيه فما يسعنا إلا أن نتضرع إلى المولى عز و جل أن يديمه شمعة تحترق لتضيء لنا نحن أبناء الوطن الدرب نحو السمو بأمننا الجزائر إلى أعلى المراتب و أرقاها كما لا ننسى أن نشكر كل أساتذة القسم على المساعدات التي بذلوها من أجلنا، و إلى كل من كانت له بصمة في هذا العمل من أساتذة و طلبة .



# \* الإهداء \* \* الإهداء \*

إلى من قال فيهما سبحانه و تعالى : ( وبالوالدين إحسانا )  
إلى التي حملتني في بطنها ، وغمرتني بحبها ، وشملتني بودها  
إلى التي سهرت الليالي لراحتي .. وتعبت و كلت من أجل سعادتني  
إلى التي ربنتني على الإيمان .. و أنارت دربي بالعلم و الإحسان  
و التي ذاقت الأمرين في سبيل نجاحي ... و أفنت حياتها في سبيل فلاحي  
إلى مهجة قلبي و قلذة كبدي ... إلى التي كانت لي الأم و الأب... إلى أمي الغالية  
أهدي إليها ثمرة العطاء..... عليها تهديني بعض الدعاء  
إلى الذي أرجو من الله أن يجمعني معه في العليين ... مع العلماء والشهداء و الصالحين  
إلى أبي- رحمه الله -

إلى من تربيته معهم تحت سقف واحد .. إخوتي و أخواتي الأعزاء  
إلى جدتي العزيزتين ... اللتان كانتا لي أما ثانية  
إلى كل من نهلت من علمه و لو قطرة ، إلى أساتذتي الكرام ، إلى من علمني حرفا من أول  
عام ، و أخص بالذكر الأستاذ المشرف - نبيل منصوري - الذي لم يبخل عليا بتوجيهاته  
إلى أصدقائي الذين شاركوا معي مر مساري الدراسي و حلوه  
إلى كل من ساعدني في انجاز هذا البحث من قريب أو من بعيد

## يراري حمزة





# \* الإهداء \* \* الإهداء \*

مصداقا لقوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم " : وقضى ربك أن لا تعبد إلا إياه  
وبالوالدين إحسانا" ... أولا أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا الكون،  
هؤلاء الذين عانوا من أجلي... ساهر أو صابرا لتكبيرتي وتعليمي... هؤلاء الذين كرمهما الله  
سبحانه تعالى، ألا هما أبي وأمي الأعزاء... إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.  
قاوموا كل الصعاب ومتاعب الحياة من أجلي وأحسنوا تربيته وأرفقوا دعواتهم وتشجيعاتهم  
ليلا ونهارا، إلى أبي وأمي ولو أهديت لهم كنوز الدنيا ما أوفيت لهم حقهم..... حفظهما  
لله... وإلى إخوتي وأخواتي إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد وإلى كل أصدقاء  
الدراسة الأوفياء وخاصة أهدي هذا العمل للمشرف الدكتور منصورى نبيل لتوجيهاته  
القيمة التي أثار لنا بها طريق العلم والمعرفة  
إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

أمين شارف

# محتوى المذكرة

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
د	- محتوى البحث.
ح	- قائمة الجداول.
ط	- قائمة الأشكال.
ك	- ملخص البحث.
ن	- مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث</b>	
2	1- الإشكالية.
4	2- الفرضيات.
4	3- أسباب اختيار الموضوع
4	4- أهمية الدراسة.
5	5 أهداف الدراسة.
5	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
<b>الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.</b>	
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.</b>	
10	- تمهيد
<b>المحور الأول: الأفكار اللاعقلانية</b>	
12	1- مفهوم التفكير.
12	2- تعريف الأفكار العقلانية.
12	3- تعريف الأفكار اللاعقلانية.
12	4- أقسام الأفكار اللاعقلانية.
13	5- أسباب الأفكار اللاعقلانية.
15	6- أعراض الأفكار اللاعقلانية.
15	7- محتوى الأفكار اللاعقلانية عند أليس.



16	8-نظرية الأفكار اللاعقلانية عند أليس.
18	9-الأساليب العلاجية للأفكار اللاعقلانية.
	المحور الثاني: قلق المستقبل.
20	1-القلق
20	1-1- مفهوم القلق.
20	1-2- أنواع القلق.
21	1-3- مستويات القلق.
21	2-قلق المستقبل.
21	2-1- مفهوم المستقبل.
21	2-2- مفهوم قلق المستقبل.
22	2-3- مظاهر قلق المستقبل.
23	2-4- تطور قلق المستقبل.
23	2-5- قلق المستقبل وبعض المفاهيم المرتبطة به.
24	3-قلق المستقبل المهني.
24	3-1- مفهوم قلق المستقبل المهني.
24	3-2- أسباب قلق المستقبل المهني.
25	3-3- المهنة وتأثيرها على حياة الفرد.
	المحور الثالث: المدرب ومهنة التدريب.
27	1-المدرب.
27	1-1- تعريف المدرب الرياضي.
27	1-2- الخصائص والسمات الرئيسية للمدرب الرياضي.
27	1-3- صفات المدرب الناجح.
28	1-4- دور المدرب العام.
28	2-مهنة التدريب الرياضي.
28	2-1- تعريف التدريب الرياضي.
28	2-2- تعريف مهنة التدريب الرياضي.
29	2-3- طبيعة المهنة في التدريب الرياضي.
30	2-4- المعايير المهنية في التربية البدنية والرياضية.
30	2-5- العوامل التي تتجسّد فلسفة المدرب.
31	2-6- خصائص مهنة التدريب الرياضي.
31	2-7- تأهيل المدربين الرياضيين.

	المحور الرابع: التكوين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
33	1-نبذة تاريخية.
33	2-الكفاءات في التربية البدنية والرياضية.
34	1-2-الكفاءات المهنية.
34	2-2-الكفاءات الشخصية.
35	3- نظرة تحليلية في برنامج التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية
36	4- تقديم معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة جامعة البويرة
36	4-1-تقديم
36	4-2-زوم حول التكوين في القانون الخاص
38	- خلاصة.
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.	
40	-تمهيد.
40	1-الدراسات المرتبة بالبحث
40	1-1-دراسة بغورة نور الدين.
42	1-2-دراسة سهيلة أحمادي.
47	1-3-دراسة حسن بن علي بن محمد الزهراني.
49	1-4-دراسة أوثن نادية.
51	1-5-دراسة دعاء شلهوب.
52	2-التعليق على الدراسات.
53	-خلاصة.
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
56	- تمهيد.
57	1-الدراسة الاستطلاعية.
57	2-الدراسة الأساسية.
57	2-1- المنهج المستخدم.
58	2-2- متغيرات البحث.
58	2-2-1-المتغير المستقل.
58	2-2-2-المتغير التابع.
58	2-3-المجتمع وعينة البحث.
58	2-3-1-المجتمع.



58	2-3-2-العينة وكيفية اختيارها.
59	4-2-مجالات البحث.
59	1-4-2-المجال البشري.
59	2-4-2-المجال الجغرافي.
59	3-4-2-المجال الزمني.
59	5-2-تحديد أدوات البحث.
64	6-2-الأدوات الإحصائية المستعملة.
66	- خلاصة
<b>الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
68	-تمهيد.
69	1-عرض وتحليل النتائج.
86	2-مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
95	-خلاصة.
96	-الاستنتاج العام.
98	-خاتمة.
102	-اقتراحات وفروض مستقبلية.
	-البيبلوغرافيا.
	-الملاحق.
	-الملحق رقم(1).
	-الملحق رقم(2).
	-الملحق رقم(3).
	-الملحق رقم(4).
	-الملحق رقم(5).

# قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
جدول رقم (01)	يمثل تحكيم الاستبيان.	59
جدول رقم (02)	يوضح توزيع أبعاد قلق المستقبل المهني.	60
جدول رقم (03)	يوضح مفتاح تصحيح مقياس قلق المستقبل المهني.	60
جدول رقم (04)	يمثل معامل الثبات لمقياس قلق المستقبل (طريقة ألفا كرومباخ).	61
جدول رقم (05)	يوضح توزيع عبارات المقياس على الأفكار الثلاث عشر.	62
جدول رقم (06)	يوضح مفتاح اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية للريحاني.	63
جدول رقم (07)	يمثل تحكيم مقياس الأفكار اللاعقلانية.	64
جدول رقم (08)	يمثل معامل الثبات لمقياس الأفكار اللاعقلانية (طريقة ألفا كرومباخ).	64
جدول رقم (09)	يوضح متوسطات الأفكار اللاعقلانية و الانحرافات المعيارية.	69
جدول رقم (10)	يوضح متوسطات أبعاد قلق المستقبل وانحرافات المعيارية.	70
جدول رقم (11)	يمثل معاملات ارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية و أبعاد قلق المستقبل	71
جدول رقم (12)	يمثل التكرارات والنسب المؤوية لنتائج السؤال الأول.	73
جدول رقم (13)	يمثل التكرارات والنسب المؤوية لنتائج السؤال الثاني.	74
جدول رقم (14)	يمثل التكرارات والنسب المؤوية لنتائج السؤال الثالث.	75
جدول رقم (15)	يمثل التكرارات والنسب المؤوية لنتائج السؤال الرابع.	76
جدول رقم (16)	يمثل التكرارات والنسب المؤوية لنتائج السؤال الخامس.	77
جدول رقم (17)	يمثل التكرارات والنسب المؤوية لنتائج السؤال السادس.	78
جدول رقم (18)	يمثل التكرارات والنسب المؤوية لنتائج السؤال السابع.	79
جدول رقم (19)	يمثل التكرارات والنسب المؤوية لنتائج السؤال الثامن.	80
جدول رقم (20)	يمثل التكرارات والنسب المؤوية لنتائج السؤال التاسع.	81
جدول رقم (21)	يمثل التكرارات والنسب المؤوية لنتائج السؤال العاشر.	82
جدول رقم (22)	يمثل التكرارات والنسب المؤوية لنتائج السؤال الحادي عشر.	83
جدول رقم (23)	يمثل التكرارات والنسب المؤوية لنتائج السؤال الثاني عشر.	84
جدول رقم (24)	يمثل التكرارات والنسب المؤوية لنتائج السؤال الثالث عشر.	85



# قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
17	مخطط يوضح فيه مسار الأفكار اللاعقلانية.	شكل رقم (01)
73	يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال (01)	شكل رقم (02)
74	يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال (02)	شكل رقم (03)
75	يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال (03)	شكل رقم (04)
76	يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال (04)	شكل رقم (05)
77	يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال (05)	شكل رقم (06)
78	يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال (06)	شكل رقم (07)
79	يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال (07)	شكل رقم (08)
80	يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال (08)	شكل رقم (09)
81	يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال (09)	شكل رقم (10)
82	يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال (10)	شكل رقم (11)
83	يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال (11)	شكل رقم (12)
84	يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال (12)	شكل رقم (13)
85	يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال (13)	شكل رقم (14)



# ملخص البحث

## إنعكاس الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل في توجه طلبة التدريب الرياضي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي

دراسة ميدانية أجريت على مستوى معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تحت اشراف الدكتور :

- منصورى نبيل

إعداد الطلبة

- شارف أمين

- يرارى حمزة

- الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على انعكاس الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل في توجه طلبة التدريب الرياضي المقبلين على التخرج (ماستر) نحو مهنة التدريب، كما تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل، وللتحقق من ذلك استخدم الباحثان المنهج الوصفي بنوعيه التحليلي والارتباطي على عينة من 22 طالب اختيرت بطريقة الحصر الشامل من قسم التدريب الرياضي النخبوي وطبق عليهم مقياس الأفكار اللاعقلانية المعد من طرف (الريحاني) ومقياس قلق المستقبل المعد من طرف (سهيلة أحمادي ومسعودة سالمى 2015)، واستبيان معد من طرف الباحثين للكشف عن تأثير كل من الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل على توجه الطلبة نحو مهنة التدريب الرياضي، وتم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لحساب المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، ومعامل ثبات ألفا كرومباخ، وتوصلت النتائج إلى:

- مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج.
- طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلون على التخرج لاعتقاليون على الأفكار التالية (1، 2، 3، 6، 9، 11، 12، 13) لكنهم عقلانيون في الأفكار (4، 5، 7، 8، 10)
- مستوى قلق المستقبل مرتفع بأبعاده مجتمعة ومنفردة لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج.
- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج.
- يؤثر قلق المستقبل على سلبا على توجه الطلبة نحو مهنة التدريب الرياضي.
- تؤثر الأفكار اللاعقلانية سلبا على توجه الطلبة نحو مهنة التدريب الرياضي.
- ومن خلال هذه النتائج يرى الباحثان أن الأفكار اللاعقلانية تتعكس سلبا على قلق المستقبل في توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي.
- وتم مناقشة هذه النتائج وتفسيرها على ضوء ما جاء في الجانب النظري والدراسات السابقة و قد خلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات والاقتراحات :
- محاولة الخفض من الأفكار اللاعقلانية المسببة لارتفاع قلق المستقبل، من خلال البناء الواقعي للأهداف.



## ملخص الدراسة

---

- الاعتماد على برامج العلاج العقلاني الانفعالي من أجل تسديد تفكير الطلبة، ورفع مستوى الأفكار العقلانية لديهم
  - الاعتماد على برامج تربوية للتعريف بقلق المستقبل و آثاره السلبية و المضاعفات التي قد تنتج عنه.
  - توعية الطلاب الجامعيين بأساليب خفض قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية .
  - الوقوف على الصعوبات التي يتبناها عقل الطالب من خلال ممارسة مهنة التدريب الرياضي.
- الكلمات المفتاحية:** الأفكار اللاعقلانية، قلق المستقبل، ومهنة التدريب الرياضي.

# مقدمة

## مقدمة

تعتبر المعرفة وسيلة الإنسان لفهم ذاته والعالم الخارجي المحيط به والتوصل إلى حقائق الأشياء ونمو العقل الإنساني وهي طريق الإنسان للسيطرة على الأشياء، وعندما تضطرب هذه المعرفة وتشوه فإنها لا تؤدي إلى السعادة بل تؤدي إلى المرض.

ويرى المعرفيون أن التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن العالم والمستقبل وراء نشأة واستمرار الأعراض العصابية، حيث يلجأ الفرد إلى تضخيم السلبيات والتقليل من شأن الإيجابيات وتعميم الخوف والفشل ولوم الذات والمبالغة في المعايير، وكل هذا يرتبط بالتكوين المعرفي للفرد وكيفية إدراكه وتفسيره لما يحدث حوله. ولأهمية الجانب المعرفي في السلوك الإنساني فقد حظي بالكثير من الدراسات النفسية في مجال الإرشاد والعلاج النفسي بين علماء النفس والباحثين في ميدان علم النفس والتي كان على رأسها نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت أليس.

حيث عرف ألبرت أليس أن الأفكار اللاعقلانية هي تلك الأفكار السالبة الخاطئة وغير المنطقية والتي تتسم بعدم الموضوعية والذاتية، وتتأثر بالأهواء الشخصية والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والاحتمالية، والتهويل والمبالغة التي لا تتفق مع إمكانيات الفرد (غادة عبد الغفار، 2007، ص4)

كما وضع ألبرت أليس تصورا خاصا بنظريته حول طبيعة مثل هذه الأفكار اللاعقلانية التي يمكن أن يتسم بها بعض الأفراد العصائبيين والمسببة للعصاب والمرض النفسي بشكل عام حيث وضع إحدى عشرة فكرة لا عقلانية من خلال خبراته في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي و التي سنتطرق إليها بالتفصيل في هذا البحث، ويرى ألبرت أليس أن هذه الأفكار هي العنصر الرئيس في نشأة الاضطرابات النفسية.

وعلى ذكر الاضطرابات النفسية نجد أن التفكير والخوف من المستقبل من الأمور التي أصبحت لا تشغل بال أو فكر الشباب فقط بل أصبح التفكير في المستقبل والتنبؤ به من الأمور التي تهم المجتمعات والشعوب المتحضرة والتي تحاول أن تجد لنفسها موضعاً على الخريطة العالمية والدولية ، فمتطلبات الحياة المتزايدة نتيجة التطور العلمي والتكنولوجي والدافع النفسي لتلبيتها ومسايرتها تجعل الفرد يعيش حالة من الصراع الإيجابي والسلبي في نفس الوقت، فالجانب الإيجابي يعتبر عاملاً محفزاً لمواصلة العمل والجهد للتطلع إلى مستقبل وحياء أفضل، وذلك لبلوغ أهداف يسعى بجديته لتحقيقها، أما الجانب السلبي فقد يعرض الشخص لكثير من الاحباطات نتيجة مخاوفه من الطموحات التي يصعب عليه تحقيقها، إذ تولد حالة من الخوف والقلق من المستقبل والشعور بالتهديد بالخطر.

لذلك يعتبر القلق من المستقبل نوعاً من أنواع القلق الذي يشكل عائقاً على الأفراد وإنتاجيتهم وقد يكون هذا القلق ذو درجة عالية يؤدي إلى اختلال في توازن الفرد مما يؤثر على الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية.

والشباب اليوم- ونخص بالذكر طلبة الجامعة - هم المستقبل وهم رجال ونساء الغد الذين سيتحملون مسؤولية تقدم وازدهار بلادهم، ويفكرون بشكل كبير في المستقبل ويتخوفون مما يخبأه لهم، فهم عماد الأمة وهم أمانة في أعناق المجتمع والدولة فالشباب في نظر الإسلام طاقة وثروة، ومرحلة الشباب رأس مال لا يقدر بثمن، ومن



المعروف أن لكل مرحلة من مراحل النمو حاجات ومتطلبات نفسية ومادية لا بد من تلبيتها وإشعار من هم في هذه المرحلة باهتمام المجتمع بتلبيتها، والشباب مرحلة من هذه المراحل لها متطلباتها وحاجاتها وغالبا ما تنشأ المشكلات بسبب عدم تلبية تلك الحاجات والمتطلبات، وكان من الأهداف الرئيسة في التعليم العالي والبحث العلمي إعداد جيل متحرر من الخوف، قوي ببنيته، وشخصيته، وأخلاقه، ومتسلح بمنجزات العصر العلمية والفنية والتقنية.

و الطالب في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بقسم التدريب الرياضي يكون -زيادة- على التكوين العادي ليصبح أستاذا في مختلف الأطوار التعليمية نجد أنه يكون ليصبح مدرب رياضي، والمدرب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب.

ولما كانت مهنة التدريب الرياضي ليس لها إطار وظيفي ضمن وظائف الدولة ولا تجد حدود أو كفايات وظيفية يمكن من خلالها اختيار من يعين أو يكلف بوظيفة مدرب رياضي، وهذه مشكلة حقيقية للمدربين حتى الآن، فالمدرّب اليوم عبارة عن لاعب سابق أو مدرب حصل على دورة تدريبية تؤهله إلى أن يكون مدربا، وهذه الدورة تستغرق عدة أسابيع ، يحصل المتقدم من خلالها على شهادة تدريبية تعطيه الصلاحية للتدريب وبهذا يكون له نفس الحظوظ أو أكثر مع الطالب الجامعي الذي مر بخمس سنوات على الأقل من التكوين ، مما أدى إلى ظهور قلق نحو ما يحمله لهم مستقبلهم في هذه المهنة

يسعى الباحثان من خلال هذه الدراسة إلى قياس مستوى الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل وانعكاس الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل في توجه طلبة التدريب الرياضي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي، حيث انقسمت هذه الدراسة إلى قسمين :

قسم نظري وقسم تطبيقي وهذا بعد التطرق إلى الجانب التمهيدي الذي احتوى على:

مدخل عام: التعريف بالبحث الذي تضمن تحديد إشكالية البحث وضبطها، ثم التساؤل العام والتساؤلات الجزئية ثم الإجابة عليها بالفرضيات، بعدها تم عرض أسباب اختيار البحث وعرض أهمية وأهداف البحث، ثم تعريف البحث وتحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة.

الفصل النظري واندرجت تحته المحاور التالية:

- الأفكار اللاعقلانية.
- قلق المستقبل
- مهنة التدريب الرياضي
- التكوين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

ومن ثم تم عرض بعض الدراسات السابقة والتعليق عليها و ذكر استخداماتها في الدراسة الحالية.

أما الدراسة التطبيقية فقسمنها إلى قسمين وكأنا كالتالي:

- الفصل الرابع: تناولنا في هذا الفصل منهجية وإجراءات البحث الميدانية، التي تمثلت في تحديد المنهج المتبع، بعدها وصف عينة الدراسة ثم وصف الأداة المستعملة في الدراسة وكذا الأساليب المعتمدة في المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها.
- الفصل الخامس: تم في هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها ثم مناقشتها، والتعليق على مدى تحقق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا إلى استنتاج عام، واقتراحات مستقبلية، وفي الأخير خاتمة الدراسة.

مدخل عام

التعريف بالبحث



## 1- الإشكالية:

تتكون معتقدات الفرد من خلال عملية التفكير، كما أن المشكلات التي تواجه الإنسان تنعكس على سلوكه وانفعالاته وحتى على تفكيره، وبالتالي يكون تعامله مع من حوله بطريقة غير واقعية أو أفكار لاعقلانية، حيث يخلق الإنسان بنفسه لنفسه اضطرابات الانفعالية بما يكتسبه من أفكار غير عقلانية، كما يستطيع أن يحقق لنفسه الصحة النفسية والاتزان الانفعالي والسعادة والنجاح بالتمسك بالأفكار العقلانية وتجنب الأفكار اللاعقلانية .

وقد اهتمت البشرية بالمعرفة وطبيعتها والعمليات العقلية والنشاط الذهني المستخدم في عمليات الانتباه والإدراك والتذكر والاستيعاب وغيره من أنشطة التفكير باعتبارها وسيلة للإنسان لفهم ذاته والعالم الخارجي المحيط به.(رافع النصير الزغول، 2003، ص17)

كما يرى المعرفيون أنه عندما تضطرب هذه المعرفة ويحدث تحريف للتفكير عن الذات وعن العالم والمستقبل يلجأ الفرد إلى تضخيم السلبيات، والتقليل من شأن الايجابيات وتعميم الفشل، وكل هذا يرتبط بالتكوين المعرفي للفرد وكيفية إدراكه و تفسيره.(عبد الفتاح عبد القادر محمد أبو شعر، 2007، ص2).

وفي هذا الصدد يميز الباحثون في علم النفس المعرفي بين نمطين من التفكير تتمثل في أفكار عقلانية واقعية وإيجابية يصاحبها مواقف وأنماط سلوكية ملائمة ومرغوبة تحقق للإنسان مزيداً من التوافق والصحة النفسية، وأفكاراً لاعقلانية وتشير إلى معتقدات خيالية وسلبية يصاحبها مواقف وأنماط سلوكية غير مرغوبة مثل القلق والغضب والاكنتاب والعدوانية، وذلك من خلال التفكير بطريقة غير منطقية تنصف بعدم الموضوعية، وتعتمد على تعميمات خاطئة ومجموعة من المعتقدات التي تخلق من العقلانية والمنطق السليم، فهي تصورات خاطئة وغير واقعية توجه سلوكه، وقد تؤثر على الفرد ومخططاته المستقبلية فهذا النوع من التفكير يبتغي الكمال في كل شيء فيغلق على صاحبه بعض الأبواب التي يرى فيها نقصاً ترسمه له مخيلته.

ومما لاشك فيه أن اختيار المهنة له أهمية للفرد والمجتمع، فالمهنة وسيلة لخدمة الآخرين، كما أنها وسيلة لخدمة الذات، إذ تشعر المرء معها بأن له قيمة تبرز في نفع من حوله، وتعتبر المهنة هي الغاية التي يسعى إليها الشاب ليصبح عضواً فعالاً في المجتمع .

ومن ثم نجد أن التفكير والخوف من المستقبل من الأمور التي أصبحت لا تشغل بال أو فكر الشباب فقط، بل أصبح التفكير في المستقبل والتنبؤ به من الأمور التي تهتم المجتمعات والشعوب المتحضرة، والتي تحاول أن تجد لنفسها موضعاً على الخريطة العالمية والدولية. فنرى أن مهنة المستقبل من أهم ما يشغل تفكير الطالب وخاصة ذلك المقبل على التخرج، والذي هو في مرحلة التحضير للدخول في الحياة العملية بعد مسيرة دراسية دامت 18 سنة على الأقل، فأصبحت المهنة تشكل أهمية كبيرة بالنسبة له.

وتعتبر مهنة التدريب الرياضي هي تنظيم وإدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب، فهي مهنة تعتمد أولاً وأخيراً على الكفاءة الفردية التي تتوافر في من يعمل في هذه المهنة حيث عليه أن يكون على مقدرة لفهم علم التدريب وكذا كيفية استخدام الطرق والأساليب، ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب الرياضي (نبيلة عبد الرحمن، 2011، ص14)

ويتزايد قلق الطلبة زيادة على الخوف من الفشل الدراسي بل يتجاوز ذلك إلى القلق نحو ما يحمله المستقبل بعد إنهاء الدراسة والتخرج ويضعف هذا القلق توقع الخطر وعدم الشعور بالأمن وتحقيق الطموحات المشروعة، وهناك الكثير من العوامل التي ترتبط بقلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المقبلين على التخرج ونذكر منها إمكانية الحصول على عمل أو نوع العمل الذي يحصل عليه وكذا الصعوبات التي تواجهه من خلال ممارسة هذا العمل، وفي حالة عدم تحقيق هذه الحاجات يظهر التوتر ويعتري الطالب القلق الذي يحد من قدراته وإمكاناته، حيث تناولت دراسات عدة قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. (محمد أحمد المومني، 2013، ص175)

كما يواجه الشباب الجامعي مع عملية التغييرات العالمية العاصفة التي طرأت على العالم منذ نهايات القرن العشرين حالة جديدة من القلق والتوجس والترقب، تستحق أن تحظى باهتمام الباحثين في العلوم التربوية والنفسية، وتجتاح حياة شريحة واسعة من الشباب. فقد أصبحت هذه الظاهرة واضحة لمجتمع مليء بالتغيرات مشحون بعوامل مثيرة مجهولة المصير. وتعاني أيضاً من تجارب جديدة ومواجهة لمواقف غير مألوفة يمكن أن تكون مصدراً للقلق وتهديداً للأمن النفسي، وتعد مرحلة الشباب بما تتطوي عليه من خصائص عمرية ونفسية عاطفية جيلية، وأخرى اجتماعية اقتصادية وثالثة تعليمية، ورابعة قيمية أخلاقية، وخامسة ثقافية، تجد نفسها في معظم الأحيان أمام تحديات كبيرة، تزداد فيها حدة الضغوط والإرهاق والمشكلات والاضطرابات، وتتقلص فيها إمكانات فرص النجاح، وتكون معرضة بصورة مباشرة لمصدر ذي أهمية من مصادر القلق.

ويرى بعض الباحثون في دراساتهم حول الشباب الجامعي أمثال محمود شمال وفضلية عرفات سباعوي والمشيخي أن قلق المستقبل في اختيار المهنة هو نتيجة حتمية للصعوبات والعراقيل التي يواجهها الشباب في حياتهم، ومن الطبيعي أن يشعر الطلاب بالقلق على مستقبلهم المهني، وعندما يصلون إلى درجة عالية من القلق يصاحبها عجز عن مواجهة الضغوطات، فإن ذلك سيصير أمراً معرقلاً لسير الحياة .

ومن هذا المنطلق تحاول الدراسة الحالية معرفة طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي نحو مهنة التدريب الرياضي، وفي ضوء ما قدمناه يمكن تحديد تساؤلات الدراسة التالية:

### 1-1- التساؤل العام:

كيف تنعكس الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل في التوجه نحو مهنة التدريب الرياضي لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج؟

### 1-2- التساؤلات الفرعية :

1- ما مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟

2- ما مستوى قلق المستقبل لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟

- 3- هل توجد علاقة ارتباطيه بين الأفكار اللاعقلانية و قلق المستقبل بأبعاده لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، و ما طبيعتها؟
- 4- كيف يؤثر قلق المستقبل على توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي؟
- 5- كيف تؤثر الأفكار اللاعقلانية على توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي؟

## 2- الفرضيات:

### 2-1 الفرضية العامة :

تتعرض الأفكار اللاعقلانية سلبا على قلق المستقبل في التوجه نحو مهنة التدريب الرياضي لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج.

### 2-2- الفرضيات الجزئية :

- 1- مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- 2- مستوى قلق المستقبل مرتفع لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- 3- توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين الأفكار اللاعقلانية و قلق المستقبل بأبعاده لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- 4- قلق المستقبل يؤثر سلبا على توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي نحو مهنة التدريب الرياضي.
- 5- تؤثر الأفكار اللاعقلانية سلبا على توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي نحو مهنة التدريب الرياضي.
- 3- أسباب اختيار الموضوع:

1. الرغبة الشخصية في البحث في هذا المجال.
2. ندرة البحوث من هذا النوع في معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر.
3. محاولة معرفة مستوى قلق المستقبل و الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج .
4. محاولة معرفة أسباب عزوف الطلبة عن مهنة التدريب الرياضي.
5. محاولة معرفة تأثير قلق المستقبل على نوع المهنة التي يختارها هؤلاء الطلاب.
6. محاولة معرفة تأثير الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل في التوجه نحو مهنة التدريب الرياضي .
7. ملاحظتنا بأن الطلبة يميلون نحو مهنة التعليم.

## 4-أهمية البحث:

### 4-1- الجانب العلمي:



- تبرز أهمية الدراسة في أنها تناولت مفاهيم ذات أهمية في المجالات البحثية و هي قلق المستقبل الذي يؤثر في مختلف جوانب حياة الفرد والمجتمع، و كذا الأفكار اللاعقلانية التي يرضن الباحثان أنها بدورها تؤثر على قلق المستقبل.
- كما أن هذه الدراسة تركز على عينة مثقفة من المجتمع وهي طلبة الجامعة الذين نأمل منهم النهوض بالمجتمع ونتمنى لهم النجاح في عالم الشغل، فنحن نهتم بدراسة ما يعانونه من مشكلات نفسية وعلى وجه الخصوص قلق المستقبل .

#### 4-2- الجانب العملي:

- تعتبر الدراسة الحالية بمثابة بداية لدراسات أخرى في نفس المجال حيث تفيد في اثرائه بمعلومات متنوعة تتعلق بأنواع الأفكار التي لها علاقة بقلق المستقبل.
- قد تتيح نتائج الدراسة الحالية للمختصين في المجال إقتراح برامج علاجية ذات فعالية في خفض مستوى قلق المستقبل.
- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تسطير إرشادات ونصائح من أجل التقليل من الأفكار اللاعقلانية و قلق المستقبل وتأثيراتها على التوجه نحو مهنة التدريب، والوقوف على الصعوبات التي ترسمها لهم أذهانهم من خلال ممارسة هذه المهنة .

#### 5- أهداف البحث :

1. التعرف على مستوى كل من الأفكار اللاعقلانية و قلق المستقبل لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المقبلين على التخرج .
2. التعرف على مدى تأثير قلق المستقبل على اختيار طلبة التدريب الرياضي النخبوي مهنة التدريب.
3. التعرف على مدى تأثير الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل في التوجه نحو مهنة التدريب الرياضي لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المقبلين على التخرج ماستر .
4. التعرف على الأفكار اللاعقلانية التي لها علاقة بزيادة مستوى قلق المستقبل.
5. محاولة معرفة أسباب عزوف الطلبة عن مهنة التدريب الرياضي.
6. محاولة إثارة هذا الموضوع لدى الباحثين في هذا المستوى .
7. تقديم حلول قد تكون مناسبة لمشكلة الأفكار اللاعقلانية و قلق المستقبل على ضوء نتائج هذه الدراسة وتقديم توصيات قد تكون مفيدة للطلبة الذين يعانون من هذه المشكلة .

#### 6- المصطلحات و المفاهيم:

##### - تعريف العقلانية واللاعقلانية:

يمكن تعريف العقلانية على أنها استخدام المنطق لتحقيق الأهداف القريبة و البعيدة، و هي تسهم في تحقيق هدفين هامين هما المحافظة على الحياة والإحساس بالسعادة النفسية والتحرر من الألم، في ظل التفاعل الملائم مع

العواطف، في حين أن اللاعقلانية تشتمل على التفكير بطرق تقف حاجزا في سبيل تحقيق الهدفين السابقين. (ناصر عبد العزيز بن عمر الصهفان، 2005، ص19)

#### - تعريف الأفكار اللاعقلانية:

يعرفها أليس بأنها تلك الأفكار السالبة الخاطئة وغير المنطقية وغير الواقعية والتي تتسم بعدم الموضوعية وتتأثر بالأهواء الشخصية، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة وعلى مزيج من الظن والاحتمالية، والتهويل والمبالغة، والتي لا تتفق مع إمكانات الفرد الواقعية. (غادة عبد الغفار، 2007، ص4)

#### - التعريف الإجرائي:

الأفكار اللاعقلانية هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية المعد لأغراض هذه الدراسة

#### - تعريف القلق:

القلق هو عدم ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر، وشعور بانعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر، كما يصاحب هذا الشعور في بعض الأحيان بعض الأمراض النفسية والجسمية "السيكوسوماتية". (داود عزيز والطيب، محمد و العبيدي، ناظم. 1991. ص283)

#### - التعريف الإجرائي:

هو خبرة انفعالية غير سارة، يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف، أو عندما يقف في موقف صراعي أو إحباطي حاد.

#### - مفهوم قلق المستقبل:

يعرف عبد الخالد (1989) قلق المستقبل، أنه عبارة عن انفعال غير سار وشعور مكرر بتهديد أو هم مقيم، وعدم الراحة والاستقرار، مع إحساس دائم بالتوتر والشد، وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية، وغالبا ما يتعلق الأمر بالخوف من المستقبل المجهول. (سهيلة أمادي، 2013)

#### - التعريف الإجرائي لقلق المستقبل:

هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة والذي يقيس العوامل المتمثلة في التفكير السلبي في المستقبل، التفكير في الدراسة و آفاق التخصص، إمكانية الحصول على عمل، و تحقيق الاستقرار الأسري و الاجتماعي.

#### - تعريف المدرب:

هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب. (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002، ص25)

#### - التعريف الإجرائي:


هو شخصية رياضية ذات صفات معينة هدفها تكوين الرياضيين للوصول بهم إلى مستويات عالية من خلال تطبيق خبرات معينة.

- **تعريف مهنة التدريب الرياضي:**

يعرفها زكي محمد حسن على أنها تنظيم وإدارة للخبرة التعليمية للرياضة لتصبح خبرة تطبيقية، فهي مهنة تعتمد أولاً و أخيراً على الكفاءات الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن قبل العمل في هذه المهنة، حيث عليه أن يكون على مقدره عالية لفهم علم التدريب و كذا كيفية استخدام الطرق و الأساليب و الإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين.(زكي محمد حسن، 1997، ص3).

- **التعريف الإجرائي:**

هي مهنة صعبة تتطلب تركيز وخبرة عالية وإمكانيات كبيرة وكفاءة مهنية يجب أن تتوفر فيمن اختار هذه المهنة.



الجانب النظري:  
الخلفية النظرية للدراسة  
والدراسات المرتبطة  
بالبحث



# الفصل الأول:

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

إن أساس المجتمع هو الشباب فهو ثروة و طاقة لاغني عنها، فهذه المرحلة من العمر كنز لا يقدر بثمن فلا بد من الاهتمام بهذه الفئة من المجتمع وحاجاتها، فالطالب الجامعي يعد من خيرة شباب المجتمع غير أنه غير معصوم من الخطأ، فهو في مرحلة عمرية حساسة أي مرحلة الانتقال من الحياة العلمية إلى الحياة العملية و نخص بالذكر الطالب الجامعي المقبل على التخرج.

والعالم اليوم يشهد ثورة علمية وتكنولوجية واقتصادية وهذا التطور انعكس على حياة الطالب مما يستوجب عليه امتلاك إمكانيات في التخطيط لحياته المستقبلية في نطاق عقلائي.

تعتبر الأفكار اللاعقلانية من الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الكثير من الطلبة المقبلين على التخرج، فهذه الأفكار تولد لديهم الكثير من المشكلات نذكر منها لوم الذات، الإحباط، القلق، الغضب، لكن التفكير بنوعيه عقلائي أو لاعقلاني عامل من العوامل الأساسية في حياة الفرد، فالأفكار هي مجموع العوامل التي يكتسبها الفرد في حياته من الحياة نفسها طالما هو على قيد الحياة، و على هذه الأفكار تبنى شخصيته .

ومما لاشك فيه أن موضوع التفكير والخوف من المستقبل من الأمور التي أصبحت لا تشغل بال أو فكر الشباب فقط بل أصبح التفكير في المستقبل والتنبؤ به من الأمور التي تهتم المجتمعات والشعوب المتحضرة والتي تحاول أن تجد لنفسها موزعا على الخريطة العالمية والدولية.

وتعتبر مهنة التدريب الرياضي هي تنظيم وإدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب ، فهي مهنة تعتمد أولاً وأخيراً على الكفاءة الفردية التي تتوافر في من يعمل في هذه المهنة حيث عليه أن يكون على مقدرة لفهم علم التدريب وكذا كيفية استخدام الطرق و الأساليب ، ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب(شبيلة عبد الرحمان، 2011، ص121) .

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى عرض مجموعة من المحاور المرتبطة بموضوع الدراسة، حيث سنسلط الضوء على الجانب النظري لدراستنا من خلال مجموعة من المعلومات المحصلة من مختلف المراجع و الدراسات المرتبطة بالبحث لاعطاءه صيغة تزاوجية تكاملية بين الجانب النظري و التطبيقي، من خلال المحاور التالية:

المحور الأول: الأفكار اللاعقلانية.

المحور الثاني: قلق المستقبل

المحور الثالث: المدرب و مهنة التدريب الرياضي.

المحور الرابع: نظام التكوين في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.



المحور الأول:

الأفكار اللاعقلانية

**1- مفهوم التفكير:**

يرى أليس أن التفكير والانفعالات والسلوك جميعها أشكال متلاحمة، والتغيير في أحدها يغير في العناصر الأخرى جميعها، ويؤكد أليس أن جانبا كبيرا من الانفعالات لا يزيد عن كونه أنماطا فكرية متحيزة أو متعصبة أو تقوم على التقييم الشديد، إن التفكير والانفعال يتلاحمان ويتبادلان التأثير والتأثر في علاقة دائرية، بل أنهما في كثير من الأحيان يصبحان شيئا واحدا بحيث يحكم ما يقوله الفرد.

وعرفته سهيلة أحمادي على أنه عملية معرفية تبنى من خلال مجموعة من العمليات كالإدراك والإحساس والتخيل والتذكر ويستخدم الرموز والتصورات من أجل أن يتمكن الفرد من ربط أو فهم موضوع أو موقف معين يساعده في إيجاد حل للمشكلة التي تواجهه كما يتضمن معالجة للمعلومات من حيث استقبالها وتفسيرها وذلك بإدراك العلاقة التي تربط بين عناصر المشكلة بهدف الوصول إلى نتائج معينة. (سهيلة أحمادي، 2014، ص37)

**2- تعريف الأفكار العقلانية:**

يعرفها بغورة على أنها مجموعة من أفكار ومعتقدات منطقية متقنة مع الواقع الموضوعي يتبناها الفرد عن النفس وقضايا الحياة، مصدرها العقل وتحكمها مجموعة مبادئ وقوانين ومسلمات تتفق مع الآخرين عقليا ولا تختلف مكانيا وزمانيا معهم، تقود الفرد إلى التفاعل الملائم و إلى الشعور بالسعادة. (بغورة نور الدين، 2013، ص68)

كما يعرفها عبد الله هشام (1991) على أنها استخدام المنطق في تحقيق الأهداف القريبة والبعيدة، وهي تسهم في تحقيق هدفين هامين هما المحافظة على الحياة والإحساس بالسعادة النفسية والتحرر من الألم في ظل التفاعل الملائم مع العواطف. (عبد الله هشام، 1991، ص297)

**3- تعريف الأفكار اللاعقلانية :**

يعرفها أليس على أنها تلك الأفكار السالبة الخاطئة وغير المنطقية التي تتسم بعدم الموضوعية والذاتية، وتتأثر بالأهواء الشخصية والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والاحتمالية والتهويل والمبالغة والتي لا تتفق مع إمكانيات الفرد الواقعية. (غادة عبد الغفار، 2007، ص4)

وعرفها دافيد بالرو على أنها تلك الأفكار التي تعترض الأحداث الخارجية وردود فعل الفرد الانفعالية نحو الأحداث وغالبا ما تمضي دون أن تلاحظ لأنها جزء من النمط الإدراكي للتفكير، ولأنها تحدث دائما وبسرعة شديدة ونادرا ما تتوقف لتقييم مصداقيتها لأنها شديدة القابلية للتصديق ومألوفة ومعتادة. (بالرو مترجم، 2002، ص583)

**4- أقسام الأفكار اللاعقلانية:**

**4-1- اضطراب نمط التفكير:** ويعني ذلك الاضطراب الذي يصيب بنية التفكير، ويظهر ذلك من خلال تواصل المريض اللفظي مع الآخرين، ويشمل ذلك فقط الترابط ويظهر ذلك من خلال كلام المريض حيث يكون الترابط بين أفكار المريض معدوما أو شادا، ويكون تدفق الأفكار غير مترابط ولا يتجه نحو الهدف المنشود ويتوافق هذا العرض بانحراف مفاجئ للأفكار أو تطايرها وقد يفقد المريض قدرته على ربط أفكاره ويأخذ ذلك الأشكال التالية:

- اضطراب الإدراك ويتمثل ذلك في عدم مقدرة الفرد على استنتاج أفكار مستقلة عن بعضها البعض حيث يصبح تفكيره على شكل مصطلحات ضيقة محدودة بمعانيها مليئة بالتفاصيل التافهة.

- سذاجة منطق التفكير ويأخذ ذلك شكل استبعاد المعلومات الهامة وعدم وجود ترابط منطقي وقد تكون الأفكار متصلة وفقا لعمليات خيالية تتضمن أجزاء ترمز إلى العموم، وتظهر الارتباطات السببية عنده ولا يفهم المريض المعني بدون وجود الأفكار مجتمعة، وقد يكون المحتوى الرمزي للأفكار شديد الخصوصية وقد تعامل الرموز وكأنها أمور واقعية على نحو غير مناسب عن العناصر المنطقية الأخرى.
- تحجر التفكير بحيث لا يستطيع المريض استعمال الأفكار التجريدية ويظهر التفكير المادي لديه
- مشاكل التراكيب اللغوية ويظهر ذلك على شكل لغة متكلفة شاذة.

#### 4-2- اضطراب محتوى التفكير: ويأخذ ذلك ما يلي:

- التوهم وهو اعتقاد ثابت لا أساس له من الصحة عند المريض، غير قابل للتصحيح بالمناقشة والمنطق ولا يتناسب مع البيئة الثقافية والاجتماعية للمريض، وقد تكون التوهمات خاصة بالمريض وقد تكون قليلة تستغرق معالم حياته وتفكيره وقد تبدو تافهة وقد تكون بسيطة أو معقدة وتأخذ التوهمات الأشكال التالية:
  - ✓ توهمات الاضطهاد وتأخذ شكل أفكار باطلة مفادها بأن آخرين يحاولون إيذائه أو مراقبته أو التدخل في شؤونه.
  - ✓ توهمات التأثير وهي عبارة عن ظنون زائفة مفادها أن أفكاره وأفعاله ذات مصدر من قوى خارجية تشعر المريض بأنه سلب أفكاره وزود بأفكار غريبة، وقد يتوهم نفسه بأنه منقذ العالم.
  - ✓ توهمات العظمة وبذلك يشعر المريض بأنه شخص عظيم ولديه معارف خاصة وعلاقات مميزة مع أشخاص مهمين.
  - ✓ التوهمات الجسدية تشعر المريض بأن جسده تبدل نتيجة قوى خارجية.
  - ✓ توهم العلل البدنية: حيث يتوهم المريض ويخاف من الأمراض ولا يقتنع بالفحوص الطبية.

- #### 4-3- اضطراب مجرى التفكير: ويأخذ ذلك شكل توقف في عمليات التفكير والتوقف عن الحديث في موضوع معين (عمليات الكف الفكرية) تم يبدأ المريض بالكلام ثانية في موضوع آخر ويشكو المريض من تلاحم الأفكار في رأسه مصحوب بالصور ويسقط ذلك على الغير ويبرر ذلك بأن الآخرين لا يفهمونه ولا يقدرون آلامه وانفعالاته وأفكاره.

- #### 4-4- اضطراب التحكم في التفكير: حيث يشعر المريض بأن محتويات أفكاره تسحب منه ويحرم منها نظرا لخطورتها وهو يشكو من الفراغ الفكري، ويشعر بأفكار دخيلة عليه نتيجة قوى خارجية، ولذلك يكون في حالة خوف دائم من الوسواس مما يدفعه للانتحار ويكون المريض أسيرا لاعتقاداته الخاطئة ويتعرض للهذيان. (فهد بن حامد بن صباح العنزي، 2007، ص 55. 59)

#### 5 - أسباب الأفكار اللاعقلانية :

- لقد تعددت أسباب الأفكار اللاعقلانية وتنوعت مصادر اكتسابها حتى أصبحت تشكل مصدر تهديد وإزعاج وخطر على المجتمع بصفة عامة والفرد بصفة خاصة، ويكتسب الفرد أفكار اللاعقلانية من البيئة المحيطة به كالأُسرة والمجتمع المدرسي، أو نتيجة التفاعل العقيم مع محيطه، ومن بين أهم الأسباب التي تؤدي إلى سيادة الأفكار اللاعقلانية نجد:



**5-1- أساليب المعاملة الوالدية السلبية:**

لأساليب المعاملة الوالدية دور في نشأة الأفكار اللاعقلانية من حيث:

- نوعية الأفكار والمعتقدات التي يخرسها الآباء في الأبناء وما يترتب عليها من آثار سلبية، لاسيما إن كانت للاعقلانية كالعدوان والعنف وتدمير الأشياء وممتلكات الغير، واستخدام الألفاظ البذيئة عند التعامل مع

الآخرين. (الأنصاري و مرسي، 2007، ص 2)

- الرعاية المبالغ فيها في التنشئة تجعل الطفل لا يتعلم كيف يتعامل مع المشكلات بنفسه ولا يشعر بالاستقلالية ولا يحترم قرارات الوالدين، إضافة إلى الخوف من الوقوع في الأخطاء وعدم القدرة على الدفاع

عن نفسه. (الغامدي، 2009، ص 36)

- افتقار العلاقة بين الوالدين والطفل للتفاعل الايجابي والاحترام المتبادل فيشعر الطفل بانهزام الذات. (بغوره،

( 2013 )

**5-2- الأسرة :**

تلعب الأسرة والمحيط دورا كبيرا في اكتساب الفرد الأفكار اللاعقلانية، وهذا ما أكده زهران (2001) بقوله " إن الظروف الأسرية السلبية تلعب دورا في اكتساب الفرد للأفكار اللاعقلانية، حيث تبين أن بعض المراهقين من الجنسين ممن يعيشون في مناخ أسري غير عادي مثل (أبناء المطلقين والذين لا يعيشون مع والديهم بل مع بدائل أبوية) كانت لديهم أفكار للاعقلانية بدرجة مرتفعة والمرتبطة ببعض المصاحبات والأعراض النفسية السلبية مثل الشعور بالاكتئاب النفسي المرتفع". (زهران، 2001، ص159)

**5-3- العزلة الاجتماعية:**

ينتشر الاضطراب في الأماكن التي تعرض الفرد إلى العزلة والوحدة والسلبية، وقد وجد العالم روث أن العزلة الاجتماعية قد تنشأ من العزلة والسجن لمدة حيث يتعرض الأفراد لمرض البارانونيا والبارافونيا وهي أنواع الفصام تمتاز باعتقادات خاطئة. (فهد العنزي، 1248هـ، ص73)

**5-4- المستوى الاجتماعي والثقافي:**

أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن الأفراد ذوي المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المتوسطة ظهرت لديهم بوضوح وبدرجة عالية عدد من الأفكار اللاعقلانية أكثر من الأسر ذات المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية العالية. (الغامدي، 2009، ص37)

**5-5- ثقافة المجتمع:**

إن انتشار الأفكار اللاعقلانية في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد يؤدي إلى انتقال هذا النوع من التفكير إلى أفرادهم وخاصة المراهقين منهم.

**5-6- العوامل الوراثية:**

تلعب العوامل الوراثية دورا في إحداث الأفكار اللاعقلانية وتهيئة المريض واستعداداته للإصابة بهذا الاضطراب، فالاستعداد الوراثي ينتقل من خلال مورثات متعددة. (بغورة نور الدين، 2014، ص104)

### 5-7- دور الغدد والهرمونات:

تؤكد معظم الدراسات الحديثة على وجود ارتباط بين الغدد الصماء والهرمونات ومرضى الاضطراب، فقد وجد "دايزان" أن ثلثي مرضى الفصام يعانون من اضطرابات نوعية في نشاط الغدد الدرقية.

لوحظ أيضا أنه من النادر حدوث الاضطرابات عند الأطفال و كثرة حدوثه في مرحلة البلوغ وفي سن اليأس وبعد الولادة، وفي فترات يتضح فيها اضطراب الهرمونات في الجسم، وهذا ما أبدته دراسات العالم "موت" الذي أرجع مرض الفصام إلى اضطرابات في عمل الغدد الصماء، وقد يكون من أسباب هذه الاضطرابات الضغوط النفسية والاضطرابات الوجدانية. (أبو علام، 1999، ص123)

### 5-8- دور الجهاز العصبي:

إن بعض الأمراض العضوية التي تصيب الجهاز العصبي تؤدي إلى أعراض شبيهة بالأفكار اللاعقلانية، هذه الاضطرابات التي تصيب الجهاز العصبي تؤدي إلى أعراض فصامية، والفصام نفسه يحتمل أن يكون سببه اضطراب فسيولوجي في الجهاز العصبي، يعتقد علماء الاتحاد السوفياتي أن سبب الفصام هو النقص الوظيفي في الخلايا العصبية نتيجة تسمم عام في الجسم ناتج عن اضطرابات التمثيل الغذائي، وأن التسمم العام هو بسبب ضمور واضطرابات في الخلايا العصبية، ولكن قد يكون ذلك نتيجة للمرض وليس سببا له. (العزبي، 1428، ص75)

### 5-9- الجمود الفكري :

إن اتصاف الفرد بالجمود وعدم الرغبة في تغيير أفكارهم واستبدالها بأفكار أخرى أكثر عقلانية ومرونة يوقع الفرد أسيرا للتفكير المتصلب الجامد، حيث يكون تفكيره مظلم، يرى من خلاله جانب واحد للحياة ولا يرغب في تغيير فكره ليرى الجوانب الأخرى. (نشوة كرم، 2010، ص32)

### 6- أعراض الأفكار اللاعقلانية :

يمكن تقسيم أعراض الأفكار اللاعقلانية إلى:

6-1- أعراض مزاجية: الحزن، الاكتئاب، قلة السعادة، انخفاض المعنوية، القلق، سهولة الاستثارة وفقدان المتعة و البهجة في الحياة.

6-2- أعراض معرفية : فقدان الاهتمام، صعوبة التركيز، انخفاض الدافع الذاتي، الأفكار السلبية، الشعور بالذنب، الأفكار الانتحارية، ضعف التقييم النفسي، الشعور بفقدان الأمل في المستقبل. (علاء حجازي، 2013، ص38)

6-3- أعراض سلوكية: تأخر ردود الأفعال السيكوحركية أو زيادتها، الانسحاب الاجتماعي، الاعتماد على الغير، الانتحار، البكاء.

6-4- أعراض بدنية: اضطراب النوم ( الأرق أو النوم العميق)، الإرهاق، زيادة أو نقص الوزن، زيادة أو نقص الشهية، الألم (شكاوي و اضطرابات جسمية)، الاضطرابات المعوية. (فهد العزبي، 1248، ص60)

### 7- محتوى الأفكار اللاعقلانية عند أليس:

- الفكرة الأولى:** من الضروري أن يكون الإنسان محبوباً من كل المحيطين به (طلب الاستحسان من الجميع).
- الفكرة الثانية:** يجب أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة (ابتغاء الكمال الشخصي).
- الفكرة الثالثة:** بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة والدناءة لذا لا بد من توجيه اللوم لهم وعقابهم ( اللوم القاسي للذات والآخرين ).
- الفكرة الرابعة:** إنه لمن المصائب والنكبات أن تسيّر الأمور عكس ما يتمنى الفرد (الاعتقاد لتوقع الكوارث).
- الفكرة الخامسة:** إن المصائب والتعاسة تنتج من ظروف خارجية ( التهور الانفعالي).
- الفكرة السادسة:** الأشياء المخيفة تستدعي الاهتمام الكبير بها بشكل دائم ( القلق الزائد).
- الفكرة السابعة:** إنه من الأسهل على الفرد أن يتقاضي بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية بدلا من مواجهتها (تجنب المشكلات).
- الفكرة الثامنة:** يجب اعتماد الشخص على الآخرين، وأن يكون هناك من هو أقوى منه ليعتمد عليه (الاعتماد على الآخرين).
- الفكرة التاسعة:** أحداث الماضي هي التي تؤثر في سلوك الإنسان (الشعور بالعجز).
- الفكرة العاشرة:** يجب أن يحزن الفرد ويضطرب لما يصيب الآخرين ( الانزعاج لمشاكل الآخرين).
- الفكرة الحادية عشر:** هناك دائما حل واحد صحيح لكل مشكلة ( ابتغاء الحل الكاملة ).
- وقد أضاف الريحاني فكرتين موجودتين في المجتمع العربي و هما كالتالي:
- الفكرة الأولى:** يجب أن يتصف الفرد بالجدية والرسمية ليكون مقبولا ومحترما من قبل الآخرين (الجدية و الرسمية في التعامل مع الآخرين).
- الفكرة الثانية:** أن مكانة الرجل هي الأهم في علاقته بالمرأة ( الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة). (سهيلة أحمدادي، 2014، ص63)
- 8- نظرية الأفكار اللاعقلانية عند أليس:**

يعد ألبرت أليس (Albert Ellis) من رواد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي والتي طورها عام (1955)، إذ أكد فيها أن الاضطرابات النفسية تولدها أفكارنا، وأنها لا تتولد عن الخبرات والحوادث التي يمر بها الناس وإنما سببها المعتقدات التي يحملها الناس عن هذه الحوادث قد تكون لاعقلانية، وبالتالي تؤدي إلى اضطراب الناس وقلقهم وجعلهم أناس غير فعالين وغير سعداء، فإذا ما تحرروا من هذه الأفكار اللاعقلانية فإنه من الصعب عليهم أن يقفوا فريسة سهلة للاضطرابات العاطفية، أو على الأقل فإنها لا تدوم.

ويشير كورسيني (Corsini) إلى دور المعتقدات والأفكار اللاعقلانية في اضطرابات الشخصية والذي يتضح في أنموذجه المعروف باسم (ABC)، ويقصد بالرمز (A) الخبرة الناشطة أو الحدث (Activating event)، أما الرمز (B) فيقصد به الأفكار والمعتقدات (Beliefs)، أما الرمز (C) فيعني به النتائج الانفعالية ( Emotion Consequences)، التي تنتج من الفرد بالحدث (A)، فتفسير الفرد للأحداث والخبرات التي مر بها ومعرفته بها على أنها محزنة هو المسؤول عن اضطراب شخصيته وليس الحدث نفسه. (هياجنه، 1997، ص 27-28)

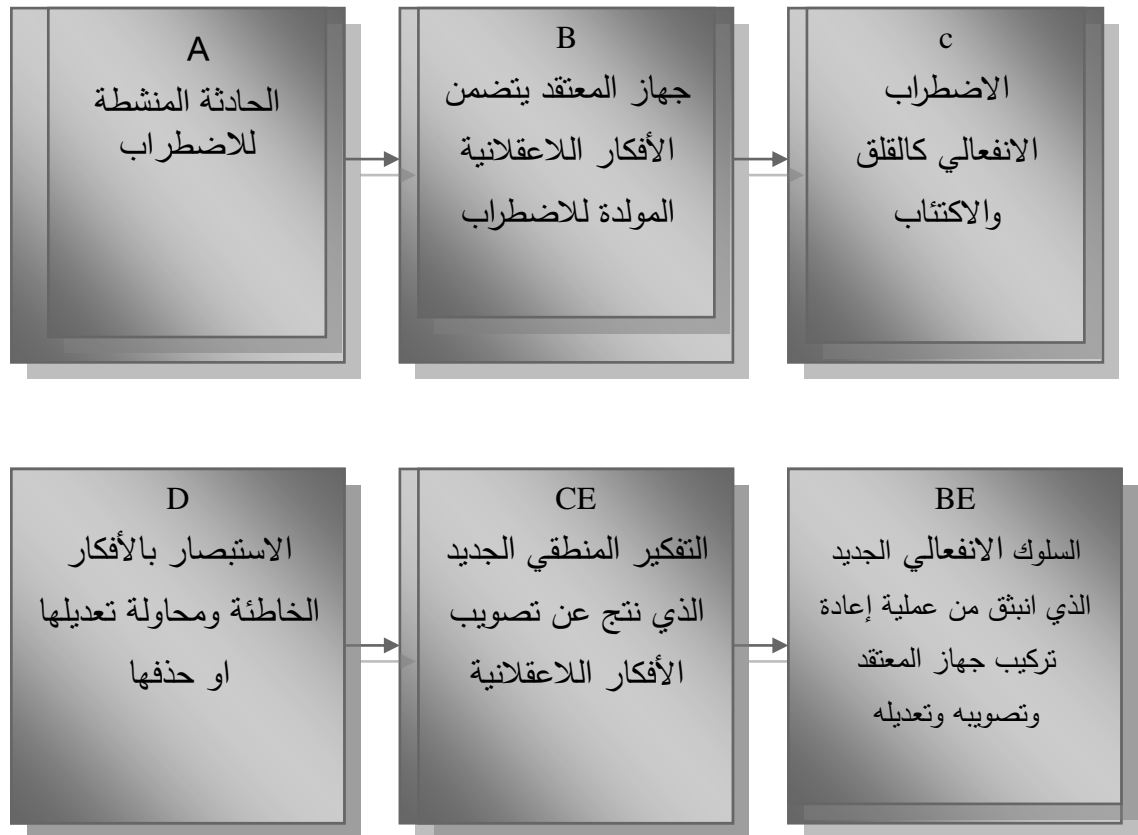
ويرى (اليس) أن نظام المعتقدات (B) لدى الفرد يتألف من معتقدات عقلانية (Rational Beliefs) ومعتقدات لا عقلانية (Irrational Beliefs) فالمعتقدات العقلانية هي تقييمات ترتبط عما هو مثبت تجريبياً وتكون صحيحة وواقعية ومنطقية ليست مطلقة وذات هدف واقعي وتعود إلى عواطف مناسبة ومنسجمة.

أما المعتقدات اللاعقلانية فهي تعميمات مستمدة من افتراضات غير مثبتة تجريبياً وتظهر بلغة مطلقة باستخدام كلمات الحاجة (Need) ويجب (Must) وعبارات ملحة وأفكار مدمرة تمثل التفكير المطلق. (اللدقاني، 1995، ص 17-18)

وتقوم نظرية (اليس) على عدة افتراضات فلسفية متعلقة بالإنسان وطبيعة الاضطرابات التي يعاني منها الفرد، أن التفكير اللاعقلاني يرجع في نشأته إلى التعلم المبكر الذي يتلقاه الطفل من والديه والبيئة الثقافية التي يعيش فيها وأن الطفل يولد ولديه الاستعداد البيولوجي لهذا التعلم. (الشناوي، 1994، ص 96-97)

وهناك مجموعة من الأفكار ترتكز عليها نظرية (اليس) وهي إحدى عشرة فكرة لاعقلانية يعتقد بها بعض الناس، فتجعلهم مضطربين وبعضهم عدوانيين وشريرين أي أفكارهم تعبر عن منطق لاعقلاني وتتصف بالكمال والمثالية وعدم تحمل المسؤولية، وتعظيم الأمور. (نزيه وأبو طالب، 1998، ص 231-234)

ويرى (اليس) عملية إعادة تركيب المعتقد الخاطئ وتبديله وما يستجد عليه من تغيير في الانفعالات والشعور بالطمأنينة والتخلص من الاضطرابات النفسية يمكن تلخيصها بالمخطط (1).



شكل رقم (1): مخطط يوضح فيه مسار الأفكار اللاعقلانية.

## 9- الأساليب العلاجية للأفكار للاعقلانية :

تبعاً لآراء أليس فإن عملية العلاج النفسي تتمثل في علاج غير المعقول بالمعقول، وعليه فإن عمل المعالج النفسي يكاد ينحصر في مساعدة المريض على التخلص من الأفكار والاتجاهات غير المعقولة.

## 9-1- خطوات العلاج العقلائي الانفعالي:

- الخطوة 1: جعل المسترشد واعياً لأفكاره اللامنطقية وتفكيره الداخلي، أي إقناعه بأن تفكيره غير منطقي والتوضيح له بأن السبب في اضطرابه هو سلسلة الكلمات التي يقولها لنفسه.
- الخطوة 2: تغيير تفكير المسترشد الداخلي اللامنطقي وتعليمه ليتحدى ويستبدل كلماته الداخلية مرة أخرى، حتى يصبح تفكيره الداخلي أكثر منطقية. (سعيد العزة، 1999، ص143)
- الخطوة 3: يقوم المعالج بالكشف على المريض بصفة مستمرة عن أفكاره غير العقلانية وأحاديثه النفسية غير المنطقية من خلال:

إبراز الأحاديث الداخلية غير المنطقية لتصبح في مستوى الوعي لدى المريض وتعليمه كيف يعيد النظر في تفكيره ويعيد أفكاره في صورة أكثر منطقية، حتى يتم استدخال الأفكار المنطقية الجديدة لتحل محل الخاطئة. (سامي ملحم، 2007، ص155)

## 9-2- أهم الفنيات المعتمدة في العلاج:

## 9-2-1- الفنيات الانفعالية: و تتمثل في :

- الوعي بالمشاعر وفيها يدرك الفرد مشاعره ويميز بين المشاعر الايجابية وبين المشاعر السلبية التي تؤدي بالفرد إلى الاضطراب.
- التصور العقلائي الانفعالي: يتخيل الأفراد الأحداث السيئة التي مرت عليهم خلال الثلاثين يوماً الماضية والتي سببت لهم الاضطراب الانفعالي، وبعدها يتعلم الأفراد تغيير هذه المشاعر من اضطراب انفعالي إلى مشاعر ايجابية. (نشوة كرم، 2010، ص168)

## 9-2-2- الفنيات السلوكية:

- الوظائف المنزلية: يقوم المرشد بتكليف العميل بالقيام بعمل يخاف منه في العادة أو يتوقعه صعباً، مثل هذه الوظائف يجب أن تتدرج من السهل إلى الأصعب وهكذا.
- تعزيز المعرفة والإدراك العقلي: قد يعلم المرشدون عملاءهم كيف يعوضون أفكارهم بأفكار جديدة مكان تلك الغير مقبولة، وثمة أسلوب آخر من أساليب التعزيز والذي هو أسلوب معرفي سلوكي معا بحيث يقوم العميل بمناقشة أفكاره اللاعقلانية يومياً بحيث تصبح العملية روتينية. (محمد عبد الله، 2012، ص174)



# المحور الثاني:

قلق المستقبل

## 1- القلق:

## 1-1- مفهوم القلق:

- لغة: ورد في لسان العرب لابن منظور، معنى القلق: هو الانزعاج فيقال: قلق الشيء قلق، فهو قلق ومقلق، وأقلق الشيء من مكانه وقلقه: أي حركه، والقلق أيضا: أن لا يستقر في مكان واحد.

- اصطلاحا: القلق هو عدم ارتياح نفسي وجسمين ويتميز بخوف منتشر، وشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، ويمكن أن يتصاعد القلق الى حد الذعر، كما يصاحب هذا الشعور في بعض الأحيان بعض الأمراض النفسية والجسمية "السيكوسوماتية". (داود عزيز والطيب، 1991، ص283)

- تعريف عكاشة: يعرفه بأنه شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، الذي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد، وذلك مثل الضيق في التنفس أو الشعور بنبضات القلب أو الصداع. (عكاشة، 1996، ص85)

- تعريف حامد زهران: يرى بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطير فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية. (حامد زهران، 1978، ص379)

- تعريف حنان العناني: تعرفه بأنه إشارة انذار نحو كارثة توشك أن تقع واحساس بالضياع في موقف شديد الدافعية مع عدم التركيز والعجز عن الوصول الى حل مثمر. (العناني، 200، ص112)

- تعريف فرويد سيجموند: يرى ان القلق رد فعل لحالة خطر، ويميز في الوقت نفسه أكثر من نوع. (فرويد سيجموند، 1962، ص3-4)

- تعريف أحمد عبد الخالق: هو شعور بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع أو تهديد غير معلوم المصدر مع شعور بالتوتر وخوف لا مبرر له من الناحية الموضوعية وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل المجهول. (الفاوري، 2007، ص8-9)

فمن خلال ما سبق من التعريفات، وبالرغم من اختلاف الباحثين في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن، القلق هو نقطة بداية الاضطرابات السلوكية، وله تأثير على صحة الفرد وانتاجيته.

## 1-2- أنواع القلق:

لقد عمل علماء النفس يعد تحليلهم لموضوع القلق النفسي، الى تصنيفه الى عدة أنواع بحيث ارتأينا ألى انتقاء الأنواع التي عليها شبه أجماع من قبل علماء النفس.

## 1-2-1- القلق الموضوعي:

( خارجي المنشأ) حيث يكون هذا القلق خارجيا وموجودا فعلا، ويطبق عليه أحيانا اسم القلق الواقعي أو القلق الصحيح أو القلق السوي، وقد يطلق عليه القلق الدافع أو القلق الإيجابي والك لا يرتباط هذا النوع من القلق بموضوع حقيقي يحمل مخاطر حقيقية. ولأن يكون القلق في هذه الحالة هو رد فعل مبرر لموضوع خارجي بحيث يهيئ الفرد نفسه للتعامل مع هذا الموضوع وتجنب مخاطره. (دبانة، 1984، ص181)

## 1-2-2- القلق العام:

**ويرى كفاي 1999:** بان القلق النفسي العام هو بمثابة استعداد لدى الفرد يؤدي الى معاناة من القلق الوجداني اذا ما تعرض لخطر خارجي يدركه، كما يطلق عليه الأخصائيون مصطلح القلق الشامل أي أنه غير محدد، حيث يتخلل جوانب عديدة من حياة الفرد وهو نقص في الارتياح النفسي والجسمي، ويتميز هذا النوع من القلق في الناحية النفسية بخوف منتشر، وبشعور كبير من نقص الأمن، أما من الناحية الجسمية فيظهر على شكل انقباضات صدرية أو تقلصات في المعدة، ويمكن القول أن القلق العام غير سوي، أي أنه مرضي لأنه غير محدد المصدر. (ابو عذب، 2008، ص16)

### 1-2-3- القلق العصبي:

القلق العصبي وهو عبارة عن فوبيات شديدة من القلق تصاحبها بعض الأعراض كالصداع، الخوف... الخ، والقلق العصبي قد ينتقل الى الانسان السوي بالوراثة أو بسبب أزمة نفسية معينة، كما يرى الأخصائيون أن القلق المرضي أو العصبي يعتبر من المستويات المرتفعة من القلق، وتكمن الصعوبة في الاكتشاف المبكر له، حيث يظل كامنا داخل الشخص ثم يظهر المرض فجأة وبصورة حادة تدعو للانزعاج كما أن هذا النوع من القلق يؤدي بصاحبه الى الوقوع رهينة للضيق والتوتر والحساس بالعجز والفشل. (عزت، 1998، ص42)

### 1-3-1- مستويات القلق:

لقد قسم بازوفيتير **Basaoviter 1955** مستويات القلق الى:

**1-3-1- المستوى المنخفض:** يكون سبب في التنبه العام، ويعمل على رفع الحساسية للأحداث الخارجية، كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر، ويكون الفرد في حالة تأهب لمواجهة مصادر الخطر.

**1-3-2- المستوى المتوسط:** يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة حيث يزداد السلوك في مرونته وتلقائيته، وتزداد لدى الفرد القدرة على الابتكار.

**1-3-3- المستوى العالي:** يحدث اضمحلال وانهيار للتنظيم السلوكي للفرد، ويحدث نكوص إلى أساليب بدائية كان يمارسها الفرد وهو في مرحلة الطفولة، وينخفض التأزر والتكامل انخفاضاً كبيراً، وبالتالي لم يعد الفرد قادراً على التمييز الصحيح بين المثيرات الضارة وغير الضارة، ويظهر الفرد في الصورة الكئيبة المصحوبة بالقلق العصبي في ذهوله، وتشتت فكره ووجدته وسرعة تهيجه وعشوائية سلوكه. (سميرة اللحائي، 2012، ص21)

### 2- قلق المستقبل:

#### 1-2- مفهوم المستقبل:

يطلق مصطلح المستقبل للتعبير عن الزمان وهنا يمكن أن يقع فيه من حوادث في مقابل الماضي وأن الفلاسفة القدماء ساهموا في تطوير المستقبلية الحديثة وأن المستقبل زمانا يقع أمام الأشخاص ويمكن التعرف إليه إلى جانب الماضي والحاضر كما أن الحاضر حاملا للمستقبل. (عبد السجاد عبد السادة، 2011، ص335)

#### 2-2- مفهوم قلق المستقبل:

وباعتبار مفهوم قلق المستقبل من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال البحث العلمي الا أنه قد تنوعت التعاريف واختلفت وجهات نظر الدارسين حول هذا الموضوع ومن بين هذه التعاريف مايلي:

- **تعريف محمد معوض:** هو القلق الناتج عن التفكير في المستقبل والشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو الشخص الذي يعاني من التشاؤم من المستقبل والاكتئاب والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس كما انه يتميز بحالة من السلبية والانطوائية والحزن والشك والتشتت والنكوص وعدم الشعور بالأمن. (محمد أحمد المومني، 2013، ص324)

- **تعريف عبد الخالق:** هو انفعال غير سار وشعور مكدر بتهديد أو همّ مقيم وعدم الراحة والاستقرار مع إحساس دائم بالتوتر والشّد وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية وغالبا ما يتعلق هذا بالخوف من المستقبل. (عبد الخالق أحمد خيرى، 1989، ص177)

- **تعريف عشري:** يرى بأنه خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد من خلالها الخوف والغموض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعدا من صعوبات، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالتوتر والضيق والانقباض عند الاستغراق في التفكير فيها وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات والاحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام والشعور بعد الأمن والطمأنينة نحو المستقبل والانزعاج وفقدان القدرة على التركيز والصداع. (عشري، 2004، ص142)

- **تعريف فرويد:** يرى بانه حالة من الغموض الشديد الذي يمتلك النسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم: والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما، ومتوتر الأعصاب، ومضطرب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البث في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز. (فرويد، 1962، ص3-4)

### 2-3- مظاهر قلق المستقبل:

لقلق المستقبل ثلاثة مظاهر هي:

#### 2-3-1- مظاهر معرفية:

هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائما من الحياة معتقداً قرب أجله، وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكه، أو التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية أو العقلية.

#### 2-3-2- مظاهر سلوكية:

مظاهر نابعة من أعماق الفرد تتخذ أشكالا مختلفة تتمثل في سلوك الفرد، مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق.

#### 2-3-3- مظاهر جسدية:

ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسولوجية مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة الأطراف، ارتفاع ضغط الدم، إغماء، توتر عضلي، عسر الهضم، فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسة أنشطته اليومية، وإدراكا بعدم منطقية تصرفاته، أما في الحالات الحادة فأن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة. (الداهري صالح حسن، 2005، ص327-328)

ويرى عاطف مسعد الحسيني أن من مظاهر قلق المستقبل:

- الانطواء و ظهور علامات الحزن و الشك و التردد و البكاء لأسباب تافهة.
- التشاؤم لان الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر و يهيئ له الأخطار المحدقة به.

- صلابة الرأي والتعنت.
- الخوف من التغيرات الاجتماعية و السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
- الحفاظ على الطرق الروتينية و الطرق المستهلكة مع مواقف الحياة
- الانسحاب من الأنشطة البناء.
- عدم القدرة على مواجهة المستقبل.
- عدم الثقة بالنفس أو الآخرين.
- الخائف من المستقبل يعبر عن خوفه من المستقبل بالرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو أي يتسم بالنكوص، والتثبيت و لذلك نشاهد الكبار يظهرون بمظاهر الأطفال في الانفعال.
- الهروب الواضح من كل ما هو واقع و يصاب بصفة الكذب و يكذب في الأفعال و يتضح في كل حركاته في مواقفه و يحاول دائما مع حقيقة أمره.(عاطف مسعد الحسيني،2011، ص96)

#### 2-4- تطور قلق المستقبل:

يتطور قلق المستقبل بشكل تدريجي مع الزمن ومع ازدياد المخاوف والمسببات التي تؤدي إلى هذا القلق، وقلق المستقبل هو ميل نظري للتعامل مع الخوف، ويبدو أن هذه المخاوف تزداد مع الزمن لأن قائمة الأحداث غير السارة كثيرة جدا والتي تبدأ من التلوث البيئي إلى الأمراض المستعصية وفقدان الأحبة والاعتراب الاجتماعي والتحكم في مصير الشعوب من خلال مصادر الطاقة (الذرية والغذائية) ونظام التبعية السياسية والاجتماعية والحروب وغيرها.

ومع ازدياد الصراع وتطور أسلحة الدمار وتفاقم المشكلات من كل الأنواع وخصوصا في العقود الأخيرة ، كل هذا وغيره جعل الإنسان قلقا على مستقبله وعلى مستقبل أبنائه ، ومع التقدم العلمي والتكنولوجي الكبير الذي وصل إليه الإنسان ، فنجد تراجع شعور الفرد بالأمان والطمأنينة ، ويتسع هذا القلق حتى يكاد يصبح روحا للحياة ، وفي هذا الوقت الذي قد يعد هذا القلق دافعا لجوانب راقية من سلوك الإنسان ، فقد يتحول هذا القلق في أحيان أخرى إلى نقمة وينقلب من قوة دافعة إلى قوة معوقة للإنجازات.(هبة مؤيد، 2010، ص340-333)

#### 2-5- قلق المستقبل وبعض المفاهيم المرتبطة به :

يتشابه قلق المستقبل مع بعض المفاهيم، ويكون هذا التشابه اما في التأثير والنتائج على الأفراد أو في الأسباب المؤدية لحدوث الظاهرة أو في بعض الخصائص التي يتشابه فيها الأفراد الذين ينطون تحت فئة هذا المفهوم، ومن بين هذه المفاهيم نجد :

#### 2-5-1- الخوف من الفشل :

يوجد تشابه بين الخوف من الفشل وبين قلق المستقبل، ففي ظل الثورة العلمية والمنافسة الشديدة أصبح من الضروري للفرد أن يجد لنفسه مكانا مميزا وقد أشار(الطواب) إلى أن الفشل يؤدي إلى فقدان الفرد الثقة في نفسه



وفي الآخريين، كما أن خبرات الفشل المتكررة تجعل الأفراد عرضة للقلق ويشعرون بعدم الاهتمام والإحجام بصفة عامة من عمل أهداف واقعية لأنفسهم .

وقد أشار بوشا لنتز (BUCHALTER) إلى أن الأفراد الذين يعانون الخوف من الفشل يتصفون بفقدان الثقة في الذات والإحباط من عدم القدرة على العيش وفق التوقعات التي وضعوها لأنفسهم وانخفاض تقدير الذات والانسحاب والهروب والسلبية .

### 2-5-2- قلق المستقبل والتوجه للمستقبل :

يمكن القول أن التوجه للمستقبل هو تصور الأفراد لما يتعلق بمستقبلهم، انه ما يظهر في تقاريرهم الذاتية ويتضمن ما يعتقد الفرد أنه ذو أهمية ومعنى في حياته وهو مهم لدافعية الأفراد، انه ليس ما تذهب إليه إنما ما بينيه وهو الخلفية التي تظهر عليها الأهداف والخطط والاكتشاف والخبرات وصنع القرار. (هبة مؤيد، 2010، ص335)

### 3- قلق المستقبل المهني:

#### 3-1- مفهوم قلق المستقبل المهني:

تقتصر الدراسة الحالية على مجال المشاعر نحو المستقبل والعمل أي المهنة أو مجال الاعداد المهني مندمجين مع بعضهما في المستقبل المهني، أو فيما سأعمل بعد التخرج، حيث اصبح اليوم قلق الطلبة الجامعيين يتزايد ليس فقط بسبب الخوف من الفشل في الدراسة فحسب بل يتجاوز ذلك الى الخوف من ضعف الحصول على عمل أو مهنة مما يجعله مضافا الى قائمة العاطلين عن العمل، وهو ما يسمى (بقلق المستقبل المهني)، وفيما يلي سنعرض بعض التعاريف التي تناولت هذا المفهوم من وجهة نظر أصحابها:

- **تعريف المحاميد والسفاسفة:** على أنه حالة عدم لارتياح، ولشعور بالضيق، والتوتر، والخوف من المستقبل المجهول المتعلق بالجانب المهني، وامكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطلاب بعد تخرجه من الجامعة. (المحاميد والسفاسفة، 2007، ص135)

- **تعريف عبد المحسن عبد التواب (2007)** على أنه يختص بالمهنة و هو حالة من التوتر و التشاؤم و التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة العمل بعد التخرج.

- **تعريف يكار، سارة:** تعرفه بأنه حالة من عدم الارتياح والتوتر والترقب تنتاب الفرد اتجاه مستقبله المهني وفيما إذا كان سيحصل على عمل مستقبلا بعد تخرجه من الجامعة. (يكار سارة، 2013، ص23)

- **تعريف عباس، سهيلة، حسن علي:** قلق المستقبل المهني هو قلق يتمثل بشكل أكبر عندما يتصور الفرد أنه لن يحصل على عمل في المستقبل ليضمن تحقيق أهدافه ويعطيه قيمة اجتماعية. (عباس، 1991، ص85)

### 3-2- أسباب قلق المستقبل المهني:

- إن سبب ارتفاع قلق المستقبل المهني لدى الطلبة قد يرجع الى تزايد أعداد الخريجين وقلة فرص العمل المتاحة بالإضافة الى الاقبال المتزايد على التعليم الجامعي غير المقترن بتخطيط حقيقي لحاجة سوق العمل، وكذلك عدم تلاؤم المهن المعروضة في سوق العمل مع التخصصات الدراسية للخريجين وهي يمكن أن تشكل عوامل هامة تسهم في زيادة مستوى القلق. (المحاميد والسفاسفة، 2007، ص138)

- وأشار بدر الأنصاري (1995) الى أن أهم أسباب قلق المستقبل المهني للشباب تتمثل في:

1. عدم توافر فرص العمل المناسبة للخريجين.
2. عزوف الطلبة عن بعض الاعمال الفنية والحرفية.
3. عدم اقتناع الشباب بالتعليم العالي بوصفه مصدرا للدخل.
4. تفضيل بعض القطاعات الحكومية والأهلية العمالة الأجنبية عند المحلية. (الحديبي، 2007، ص21-22)

### 3-3- المهنة وتأثيرها على حياة الفرد:

نمّثل ممارسة مهنة والنجاح فيها مركز وأساس التصورات المستقبلية سواء للذكور أو الاناث فقد أصبحت المهنة حاليا في قلب الحياة الاجتماعية للأفراد والمجتمعات، ويشير سانسيليو (sainsaulieu) الى البعد الاجتماعي للعمل لكونه يسمح بالاندماج داخل مكان محدد للتنشئة الاجتماعية أما هيغل (Hegel) فقد ذهب الى أبعد من هذا حيث اعتبر العمل بداية الثقافة وبداية اللغة حيث يسمح للفرد بالتعرف على ذاته والتوصل الى هويته وبالتالي الى حرّيته، انه من بين الوسائط المفتاحية ما بين الطبيعة والانسان.

اما بالنسبة لماركس (Marx) فالعمل ينتمي الى ماهية الانسان، انه المكان الذي يعمل فيه على تأكيد ذاته والذي يستعمل فيه النشاط الجسمي والفكري الحر.

ويعتبر العمل بمفهومه العصري السمة الاساسية لتواجدنا، فهو يعتبر القيمة المركزية التي تسمح ببناء هوية الفرد وتسمح له بالتواجد ضمن علاقة، وبالتالي ان ضياعه يجعله يواجه مشكلة التقدير الذاتي. (بكار، 2013، ص91-92)

# المحور الثالث:

المدرّب ومهنة التدريب

## 1- المدرب:

## 1-1- تعريف المدرب الرياضي:

شخصية مثقفة وعملية، ذات خبرة، حسنة المعاملة، تلعب دورا هاما في نجاح عملها، وفي احترام جميع من يعملون معها لآثارها وتنفيذ واجباتها، مما يجعل عملها في تنفيذ خطة التدريب العام تسير بسلاسة وفي الطريق المرسوم لها والمؤدي إلى نجاحها. (زكي حسن، 1997، ص3)

وحسب الدكتور "وجدي مصطفى الفاتح" المدرب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرا شاملا متزنا لذلك يجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب. (وجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص25)

## 1-2- الخصائص والسمات الرئيسية للمدرب الرياضي:

يلخص كلافس وايرنهام أهم الصفات الضرورية التي يجب أن يتحلّى بها المدرب الرياضي والتي تلعب دورا هاما في نجاحه وتوفيقه في عمله كما يلي:

- الصحة الجيدة.
- التمسك بأهداف النظافة والأمانة في اللعب.
- النضج والثبات الانفعالي.
- حسن المظهر.
- القدرة على القيادة.
- القدرة على حسن التصرف ومجابهة المشاكل.
- الاتصاف بروح المرح.
- العطف وتفهم مشاكل الآخرين والمشاركة الإيجابية.
- كفاية المعلومات والقدرة على تطبيقها.
- أن تكون له فلسفة خاصة في الحياة تتميز بصحتها. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 46-47)

## 1-3- صفات المدرب الناجح:

يتحدد وصول اللاعب لأعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل من أهمها المدرب الرياضي إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية ارتباطا مباشرا بمدى قدرات المدرب الرياضي على إدارة عملية التدريب الرياضي أي على تخطيط وتنفيذ وتقديم وإرشاد اللاعب قبل وأثناء وبعد المباريات.

ومن بين الصفات التي تميز المدرب الرياضي الناجح ما يلي:

- الصحة الجيدة والمظهر الحسن والمثل الجيد.
- القدرة على القيادة وحسن التصرف ومجابهة المشاكل.
- الاتصاف بروح العطف والمدح وتفهم مشاكل اللاعبين والمشاركة الايجابية في حلها.

- الافتتاح التام بدوره التربوي.
- الثقة بالنفس والافتتاح التام بالعمل الذي يؤديه.
- مجموعة المعارف والمعلومات العامة والخاصة.
- مجموعة القدرات والمهارات الخاصة. (نبيلة أحمد عبد الرحمن، 2011، ص18)

#### 1-4- دور المدرّب العام:

أهم معالم الدور المميز للمدرّب العام يمكن أن نلخصها في النقاط التالية:

- القيادة التخصصية لفريق المدرّبين المساعدين، القيادة العملية في عمليات التوجيه التدريبي الجماعي وغيرها.
- تشخيصا وحل وعلاج المشكلات النفسية والفنية الرياضية المتعلقة باللاعبين.
- الإشراف على إعداد وسائل وحفظ السجلات الخاصة باللاعبين.
- العمل على الإرشاد والتوجيه فهو الاختصاصي الخبير المسؤول عن هذه العملية وتقديم التوجيه والإرشاد العلاجي بصفة خاصة وخدمات التوجيه الفني بصفة عامة سواء كان ذلك بطريقة تربوية أو اجتماعية.
- تولى مسؤولية متابعة حالات اللاعبين.
- مساعدة زملائه أعضاء الجهاز استشاريا فيما يتعلق ببعض نواحي التخصص حيث أنهم أكبرهم تخصصا في الميدان.
- الاشتراك في عملية التدريب بإيجابية تامة ولا يقف دورة عن مجرد التوجيه وتوجيه النقد فهو أقدر الأخصائيين على تولى هذه المسؤولية.

- الإسهام في نظرية العملية التدريبية وطرق التدريب وإدماج وتكامل برنامج التدريب فيها. (زكي حسن، 1997، ص225)

#### 2- مهنة التدريب الرياضي:

##### 2-1- تعريف التدريب الرياضي:

البروفيسور "هولمان" يعرفه على أنه جميع مكونات الحمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية المعينة يهدف إلى دفع الانجاز الرياضي الذي يؤديه بحيث تتغير وضائف الأجهزة الخارجية للجسم. (عبد علي نصيف، 1980، ص16)

يعرفه "عصام عبد الخالق" على أنه التمرين الرياضي للحركات الرياضية المبنية على الأسس العلمية في إطار خطة موضوعية مع مراعات النواحي التربوية وكذلك الرعاية الصحية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس، يتم من خلال التخطيط الجيد والدقيق لتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية وكذلك البيانات الرياضية والدوافع النفسية. (عصام عبد الخالق، 1972، ص11)

يعرفه محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة". (محمد حسن علاوي، 2002، ص35)

##### 2-2- تعريف مهنة التدريب الرياضي:

يعرفها زكي محمد حسن على أنها تنظيم وإدارة للخبرة التعليمية للرياضة لتصبح خبرة تطبيقية، فهي مهنة تعتمد أولاً وأخيراً على الكفاءات الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن قبل العمل في هذه المهنة، حيث عليه ان يكون على مقدرة عالية لفهم علم التدرّب وكذا كيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين. (زكي حسن، 1997، ص المقدمة)

### 2-3- طبيعة المهنة في التدرّب الرياضي:

لو قمنا باستطلاع رأي لمجموعة من المدرّبين عن أسباب اختيارهم مهنة التدرّب فإن الاجابة غالباً ما تكون:

- أنا أحب الرياضة.
  - لأنني أتمتع بممارسة اللعب.
  - التدرّب يتيح لي الفرصة لأكون قريباً من شيء أحبّه.
  - لقد أحببت مدرّبي المدرسة أو النادي لذا قررت أن أكون مدرّبا.
  - لأنني أريد أن أكون مدرّبا في نادي يوماً ما.
  - لأنني أحب الرياضة البدنية لذا قررت أن أحاول في العلوم الطبيعية والانسانية المرتبطة بالتدرّب.
  - التدرّب يعطيني كرامة وهيبة.
  - أعتقد أنني سأتمتع بالإثارة والسحر المصاحبين للتدرّب.
  - أحب العمل مع كلا الجنسين في التدرّب وأن أعلمهم كيفية التمتع باللعبة.
- وهناك نقاط أربعة رئيسية يجب أن توضع في الاعتبار وهي مرتبطة بطبيعة المهنة:**

#### النقطة الأولى:

وهي أن النجاح والاستمتاع بالرياضة البدنية من خلال الممارسة لا يعني بالضرورة الاستمتاع في مجال التدرّب، بمعنى آخر فإن ممارسة التربية البدنية الرياضية لا يضمن النجاح في التدرّب فكلاهما جزءان مختلفان

#### النقطة الثانية:

وهي المكسب المادي والسمعة والسحر الذي يحظى به بعض المدرّبين، فبالنسبة لانجازات المدرّب السابقة فإنها غالباً ما تنسى فالمدرّبون نادراً ما يعتمدون على ما حققوه من إنجازات، فليس المهم ما تحقق ولكن المهم ما يتحقق الآن.

بالنسبة للنواحي المادية فهي تعوض المدرّبين عن الوقت الذي يضيع خلال السنة في توجيه وتطوير الفريق، وقد تشعرهم ببعض الارتياح عند إتمام المهمة بنجاح.

#### النقطة الثالثة:

هي أنه في معظم الأندية المتواضعة الإمكانيات حيث نجد أن المدرّبين المتقاعدين معهم يضمنون أن مسئوليتهم الأولى هي المواظبة على حضور أيام التدرّب فقط خلال الأسبوع، وعلمهم لا ينحصر في مجرد إعطاء وحدة تدريبية عادية مجردة من روح الابتكار و الجدية، كما أن علمهم هو تطبيق لمجموعة من المعتقدات التي قد لا تتناسب و الوقت و لا المستوى الذين يعملون معه وهؤلاء سوف نعتبرهم من المدرّبين الشواذ، و لكن المعقود عليهم



الآمال يجب أن يعلموا أنه إذا كان حب الرياضة هو الذي دفعهم لهذه المهنة ، فإنه يجب الإحساس بنفس الشعور تجاه تعليم و تدريب اللاعبين، و على المدرّبين أن يضعوا ذلك في اعتبارهم حتى يتفادوا قبول الوظيفة على أنهم سوف يكونون مدرّبين فقط.

### النقطة الرابعة:

أن التدرّب عبارة عن مجموعة من الأشياء فوق وخلف عملية تدريب لفريق ما بغض النظر عن المستوى أو الوضع الذي يعمل فيه المدرّب. (زكي محمد حسن، 1997، ص17-18)

## 2-4- المعايير المهنية في التربية البدنية الرياضية:

### 2-4-1- الكفاية المهنية:

تشير الأفكار التي تناولت معايير المهنة إلى الكفاية المهنية الخاصة، وتعني أن يمتلك الفرد المهني قدرات خاصة تتصل بالمزاولة المهنية، أي أنها لا تتوافر لدى الآخرين من خارج المهنة، وهذه القدرات تتشكل في معارف، ومعلومات، ومهارات، وقدرات، واتجاهات مهنية ويعمل التأهيل والإعداد المهني على تزويد أبناء المهنة بها عبر مؤسسات الإعداد المهني الرسمية كمعرفة القواعد الجديدة والحديثة من خلال الإطلاع على ما هو جديد للمسابقات المختلفة.

### 2-4-2- البصيرة النظرية:

تتصف المهنة الراسخة القوية بتوفير بنية معلوماتية وهي بنية متماسكة ومترابطة من المفاهيم والقواعد والمبادئ والحقائق والنظريات والتي تتواجد في أطر وأشكال متنوعة من كتب ومراجع وبحوث ودراسات ومراجعات وترجمات و قواميس و معاجم و أفلام و شرائط. وفي مجال التدريب الرياضي، يحتاج المدرّب إلى البصيرة النظرية احتياجا كبيرا، فالمدرّب الرياضي الذي يعمل في مجال التدريب دون إعداد مهني تخصصي، كأن يكون لاعبا معتزلا -لا يعتبر مهنيا بل يعتبر حرفي، لأنه غالبا ما سيتبع نفس خطوات مدرّبه القديم أو يكون مقلدا ما يراه من أساليب و أدوات المدرّبين على أفضل تقدير فيقدمهم دون وعي أو بصيرة، كما يسقط الأمر في يديه إذا تعلق الأمر بمشكلات نفسية أو اجتماعية، ناهيك عن المشكلات الفسيولوجية للاعبين.

### 2-4-3- الاحتراف و خدمة المجتمع:

يؤدي المدرّب وظائفه المهنية بطريقة تتسم بالانتظام و بالاستمرار، فهو فرد ملتزم نحو مجتمعه بتقديم خدمات مهنة نافعة ذات مستوى في حدود إطار الأنشطة التي ترتبط بمهنته، هي مقابل أن يعترف به المجتمع كمحترف له مقتضيات اجتماعية كالمكانة الاجتماعية المرتبطة بالمهنة . وفي المجال المهني للتدريب الرياضي يقدم المدرّب خدمات نافعة و مهمة لمجتمعه و في مختلف الأنشطة الرياضية، فاللياقة البدنية و المهارة الحركية أصبحتا مطلبا اجتماعيا له أبعاده التربوية، و السياسية، و العقائدية، و الأمنية، والإنتاجية والخدمائية. (نبيلة أحمد عبد الرحمن، 2011، ص16)

### 2-5- العوامل التي تنجح فلسفة المدرّب:

- القدرة على تحقيق ما لم يستطع الأفراد أنفسهم تحقيقه تحقيقه.
- تعلم الاتجاهات و القيم الهادفة.

- معرفة أهمية الفريق (الجماعة) و الفرد الواحد.
- أهمية تحديد الأهداف (عامة وخاصة).
- كيفية مواجهة الصعاب والأزمات.
- الإيمان بقيمة العمل. (نبيلة أحمد عبد الرحمن، 2011، ص17)

## 2-6- خصائص مهنة التدرّب:

لقد تم إجراء البحوث في مجال التدرّب لتحديد أي العوامل تحدد الخبرة في التدرّب على أفضل وجه. إن الاهداف الرئيسية لهذا البحث هي النظر إلى الفاعلية الشاملة للتدرّب و الأداء ثم فحص الدور الذي يلعبه المدرّب. وقد تم الاتفاق على أربع خصائص و التي تبين المدرّب الخبير.

### \* الخاصية الأولى:

تركز على الهيكل الواسع للمعرفة التخصصية التي يجب أن يتمتع بها المدرّب. ويواجه المدربون على مدار سنوات خبراتهم أثناء العمل بالعديد من المواقف والظروف المختلفة.

### \* الخاصية الثانية:

تناول تنظيم المعرفة بطريقة هرمية، ويقوم المدربون بتقييم و إعادة تقييم أداء اللاعب باستمرار، و من أجل تحقيق النجاح يجب أن يقيسوا مستوى كل لاعب بدقة وتحديد الكيفية التي سوف يؤدي بها لاعبيهم في مواقف معينة.

### \* الخاصية الثالثة:

تدور حول فرضية أن المدربين أصحاب الخبرة ، يتمتعون بدرجة عالية من الادراك و متميزون في حل المشاكل ويتم استمرار استدعاء المدربين لقياس موقف ما حول نشوئه.

### \* الخاصية الرابعة:

تتطلب من المدرّب عرض السلوكيات الغريزية أثناء التحليل و التعليم و يجب ان يصنع المدرّب نظاما اعتياديا يمكن للاعب أن يتبعه بسهولة و كفاءة، و هذا هو الشيء الذي قد يتجاهله العديد من المدربين و يمكن أن يؤدي إلى الفشل في تحقيق أهداف كل عام. (نبيلة أحمد عبد الرحمن، 2011، ص20)

## 2-7- تأهيل المدربين الرياضيين:

ينقسم تأهيل المدربين الرياضيين إلى من هم مؤهلين أكاديميين في جامعات و معاهد و مدارس الرياضة تخصص التدرّب الرياضي، و آخرون من هم غير مؤهلين أكاديميا لكن يحملون شهادات من الهيئات الأهلية الغي أكاديمية و التي تعتبر الحد الأدنى لأسس التدرّب الرياضي التخصصي.

يتم إعداد المدرّب علميا في المعاهد المتخصصة وكذا الأقسام والكليات المختلفة للتربية البدنية، أيضا معاهد إعداد القادة الرياضيين و جمعيات المدربين أو في الأكاديميات الرياضية، أو من خلال الدورات التي تنظمها الاتحادات الدولية للعبة، و يتم تدريبه عمليا في مراكز التدرّب للناشئين بالأندية و غيرها من المؤسسات الرياضية.

أقل درجة مسموح بها لمزاولة مهنة التدرّب هي درجة البكالوريوس (ليسانس LMD) مع دورة أو دورتين تدريبيتين تقدم من أحد الاتحادات الدولية للعبة في مجال التخصص. (زكي محمد حسن، 1997، ص224)

# المحور الرابع:

نظام التكوين في معهد علوم  
وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية

## 1- نبذة تاريخية:

يعود السبب الرئيسي في بداية تكوين إدارات جامعية في التربية البدنية إلى قرار وزارة الشبيبة والرياضة القاضي بتوقيف تكوين مدرستي التربية البدنية والرياضية، وهذا عام 1978 بعدما كانت هناك معاهد جهوية بسررايدي والشلف أيضا معاهد لتكوين الأساتذة المساعدين (P.A) فحملت وزارة التربية الوطنية على عاتقها مهمة تكوين إدارتها في هذا الميدان الحيوي، إيماننا منها بدور درس التربية البدنية وفي مختلف المستويات التعليمية، في تحسين صورة الجسم، اكتساب المتعلمين الحركات والمهارات الرياضية المناسبة، التوافق النفسي للمتعلمين، فما كان عليها أن ذاك سوى فتح مراكز لتكوين مدرسين مختصين، لكن النموذج المكون ساعتها لم يرق إلى المستوى المطلوب (معلمون، أساتذة، مساعدون، وأساتذة التعليم الأساسي في التربية البدنية والرياضية مدة تكوينهم عامين فقط). (شलगوم عبد الرحمان، 1997، ص21)

وكانت الانطلاقة الحقيقية لتكوين إدارات في التربية البدنية والرياضية ذوي مستوى جامعي يقوم الواجد منهم لا مجال لتعويضه، وبالتالي أصبح مطالبا بإثبات قدراته للتكوين مكانة اجتماعية مرموقة عن طريق الجدية في العمل، والسيرة المثالية، والقُدوة الحسنة، وعليه أن يكون أيضا على علم تام بقوانين وطرق التعليم. (قانون التربية البدنية والرياضية، 1976)

ولقد عانت مادة التربية البدنية والرياضية بالأخص من التناطح القائم بين عدة وزارات منها: وزارة التربية الوطنية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الوزارة المسؤولة عن أنشطة التكوين، وزارة الشبيبة والرياضة، لكن كل ذلك لم يفقدها القيمة العلمية والعملية، وصارت مادة كباقي المواد مدرجة في برامج المنظومة التربوية، وتعتمد في الامتحانات والمسابقات. (أمر رقم 09/95، 1995)

## 2- الكفاءات في التربية البدنية والرياضية:

تمت محاولات عديدة خلال العقود الثلاثة الأخيرة وحتى يومنا هذا في سبيل تطوير برامج الإعداد المهني (التكوين) للمتخصصين في التربية البدنية والرياضية سواء من خلال الدراسات والبحوث والمسوح الميدانية أو المؤتمرات والندوات وورش الأعمال وغيرها من أطر البحث والتقصي وحل المشكلات واقتراح الأفكار.

من بين الأفكار التي لاقت نجاحا ما قدمه سيندر سكوت 1954 فيما عرف بمدخل الكفايات كوسيلة لتحسين عملية الإعداد المهني بشكل مجمل في التربية البدنية والرياضية، فلقد واكب ذلك ظهور مدخل المواد البيئية، وضغوط الحالة الاقتصادية في الولايات المتحدة الأمريكية، وظهر مجالس التعليم العالي في مختلف الولايات، مما كان له أثر واضح على الكليات والجامعات التي تقدم برامج التأهيل المهني في المجال، وخاصة في إبراز مدخل الكفاءات المهنية، وتأثرت به في مجال الإعداد المهني.

ويتقدم جون اندروز أن تأهيل القيادات في مجال التربية البدنية والرياضية يعتمد على نظرة المجتمع لهذه المهنة، التي قد ينظر لها على أنها إحدى وكالات التطبيع الاجتماعية، أو ينظر لها على أنها وكالة التغيير والتنمية الاجتماعية، كما حدد بلوز جوانب التأهيل التي تتحكم بها هذه النظرة، وتتمثل في الاعتبارات التالية:

- انتقاء نوعية الطلاب المتقدمين.
- المواد والمقررات التي يتلقونها.

- الأدوار والمهام التي تنتظرهم على المستوى المجتمعي.
  - الأوضاع والمراتب التي سيحتلونها خلال حياته العملية والمهنية. (أمين أنور خولي، 1996، ص133)
- وقد اجتمع الخبراء على أن الكفايات المطلوبة في التكوين في إطارات التربية البدنية والرياضية يمكن إيجازها في:

## 2-1- الكفاءات المهنية:

يشير تعبير الكفاءات المهنية إلى القدرات والقابليات التي تتيح للفرد الاستمرار في أداء مهام وأنشطة تخصصه المهني بنجاح واقتدار، في أقل زمن ممكن وبأقل من الجهد والتكاليف، والمؤسسات المعنية بتأهيل وتكوين المتخصصين في التربية البدنية والرياضية، يجب أن تعد الطلاب في ضوء واجبات ومهام يفترض أن تواجههم بعد التخرج وما يقابله من صعوبات ميدانية، وذلك بمقابلة هذه الواجبات بكفايات مهنية تساعد المهني على تحقيق مهامه بنجاح.

ويعتقد سنيذر سكوت وجهة النظر التي ترى أن الإعداد المهني يجب أن يهتم بالفرد كإنسان مستنير ومواطن مثقف، ومرب قدير ومعلم ماهر، وقائد مختص في مجال مهني ورياضي محدد، وحيثما يعمل الفرد المهني سيواجه دوماً بعدد من المشكلات التي تتطلب الكفايات المهنية والشخصية، وهذه الكفايات يمكن تمهيتها بطرق أفضل من خلال سلسلة من الخبرات المخططة والمؤسسة على احتياجات واهتمامات وأهداف الطالب المعلم، بالإضافة إلى متطلبات المهنة نفسها، وهذه الكفايات والخبرات لا ينبغي تخطيطها بعزلها عن بعضها البعض، ولكن يجب أن نخطط معاً في ضوء الكفايات المطلوبة مهنيًا، بحيث تكون هذه الكفايات واقعية ونشطة متصلة بحياة الطالب ومستقبلهم المهني. (أمين أنور خولي، 1996، ص135)

الشيء نفسه ذهب إليه جاكسون في مؤتمره حينما أشار إلى الكفايات المهنية تشكل غالبية ما يفكر فيه المهنيون في التربية البدنية والرياضية والتي تتمثل في:

- معرفة الاسهامات والأدوار التي تقدمها المدرسة للمجتمع.
- معرفة المزيد عن تنظيمات المجتمع والمدرسة.
- فهم طبيعة التلاميذ ونموهم وتطورهم.
- فهم أبعاد العملية التعليمية وكيف يمكن تحسينها.
- المهارة في تعديل الخبرات المتعلقة في ضوء طبيعة الأفراد واحتياجاتهم.
- المعرفة والمهارة في استخدام مصادر ومواد التدريس والوسائل التعليمية.
- المهارة في استخدام التدريس المناسب وطرق القيادة الدائمة. (أمين أنور خولي، 1996، ص136)

## 2-2- الكفاءات الشخصية:

هي أحد الجوانب الأساسية في عملية الإعداد، والتي تعتمد مؤسسات التأهيل والتكوين في التربية البدنية والرياضية إلى البحث عنها كأحد شروط القبول بها، باعتبارها أحد دعائم نجاح المهني في مجال التربية البدنية

والرياضية، وهذه الكفايات تعبر عن خصائص وصفات ضرورية ومهمة لتقرير الفعالية المهنية والعمل الناجح في المجال الرياضي. (أمين أنور خولي، 1996، ص138)

ولقد أصدر مؤتمر جاكسون ميل قائمة بالصفات والكفايات الشخصية والتي أوصى بها، ويمكن إيجازها فيما يلي:

- 1- الإيمان بقيمة التدريس والقيادة.
- 2- الاهتمام الشخصي برعاية الآخرين.
- 3- احترام وتقدير الأفراد.
- 4- فهم الأطفال والشباب وتقديرهم كمواطنين.
- 5- التفهم الاجتماعي والسلوك الراقى.
- 6- روح مرحة تتسم بالدعابة.
- 7- معايشة المجتمع.
- 8- حالة صحية فوق متوسطة.
- 9- الاهتمام والاستعداد للتدريس والقيادة.
- 11- مستوى قدرات عقلية فوق المتوسط، مع حس باده مشترك. (أمين أنور خولي، 1996، ص138)

### 3- نظرة تحليلية في برنامج التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية:

حضي موضوع تكوين الفرد باهتمام خاص وامتزاد من طرف جميع الدول لما له من أهمية في التنمية الوطنية، من النواحي الاقتصادية والاجتماعية تماشياً مقولة "إذا صلح الفرد صلح المجتمع"، ومما لا شك فيه هو أن مشكل التكوين في الجزائر ينفرد عن نظيره في بلاد أخرى تبعاً للظروف الخاصة التي مرت وتمر بها الجزائر. (بوفلجة غياث، 1984، ص86)

هذا بالإضافة إلى أن التكوين في أي بلد يخضع للسياسة المتبعة والأفكار السائدة فيه، مما أدى إلى اختلاف أهداف ومهام مدرس التربية البدنية والرياضية من دولة إلى أخرى سواء من حيث برامج التكوين أو حتى ناحية المحتوى، ومرد ذلك هو اختلاف إيديولوجيات وطبيعة كل دولة، حدد (Barsch) مهام البيداغوجي الرياضي:

- اكتساب الرغبة في الرياضة.

- تطوير الميول لتحقيق نتائج المستوى العالي.

- نقل المعارف الإيجابية حول قيمة النشاط الرياضي. (ساكر طارق، 2000، ص86)

وفي هذا إشارة دالة على ما ينبغي أن يكون بين المعلم والمتعلم من علاقات وطيدة تسهل بلوغ الأهداف، وهذا لا يعني أيضاً أنه بالرغم من مهمة معلم التربية البدنية والرياضية والمتمثلة في التعليم، ليس بمعنى التلقين المهاري أو التربية الوقائية فحسب، بل يجب التوسيع أكثر لبلوغ أهداف اجتماعية ونفسية، وأن يتعلم ويتدرب على الطرق الفنية في نقل المهارات والمعارف، وفي هذا السياق نقول أن التربية البدنية والرياضية قد شملها التطور من حيث المحتوى والوسائل والأهداف، فلم تعد عبارة عن حركات بدنية أو جسم قوي فقط، أو ما شابه ذلك، بل تعدت



هذا المفهوم، وأصبحت حقلًا من الحقول الهادفة، تشترك وتتفاعل مع كل الحقول الإنسانية والاجتماعية والطبيعية واحتلت موقعا في برامج الدول المتقدمة حضاريا، حيث أصبحت حاجة ملحة حياة الأفراد في المجتمع الحديث، و قد أكدت الخطط والبرامج الحديثة أثرها الفعال في تطوير قدرة الناشئة، وتنمية قابليتهم ومواهبهم واكتشاف وتطوير قدراتهم... إلخ كل ذلك من أجل عمل منتج. (غسان محمد الصادق، 1988، ص107)

#### 4- تقديم معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة i.s.t.a.p.s جامعة البويرة: 4-1- تقديم:

هو امتداد لقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المؤسس بالقرار الوزاري رقم (121) سبتمبر 2004 التابع لمعهد العلوم الاجتماعية والإنسانية للمركز الجامعي بطاقة استيعاب لـ (180) طالب(ة) بتخصص واحد هو التدريب الرياضي، وبعد صدور المرسوم التنفيذي رقم (12-241) المؤرخ بـ 2012/06/04 المتضمن ترقية المركز الجامعي أكلي محند أولحاج إلى مصف الجامعات، كما يلعب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية دورا بارزا في التكفل بالتكوين العالي والتدريس في مختلف التخصصات بناء على الطلبات المقدمة وفق النظام الجديد ل.م.د من خلال المهام المرتبطة بالتكوين على مستوى المعهد والمتمثلة في مجال التدريب الرياضي، وبحكم توسع الشعب والفروع في الميدان توازيا مع التطورات والإصلاحات الجديدة، ارتأت إدارة المعهد إلى اقتراح فتح فروع التكوين باستحداث قسمين جديدين يتعلق الأمر ب: قسم الإدارة والتسيير الرياضي، وقسم النشاط البدني الرياضي التربوي، وهذا بالنظر الى الحاجة الملحة والطلب المتنامي للإطارات المختصة في مجال الأنشطة الرياضية والتربية البدنية، منهجية التدريب، البحث العلمي، وكذلك المساهمة في احتواء الكم الهائل من الطلبات المقدمة للتكوين الأكاديمي في المستويات الثلاث.

#### 4-2- زوم حول التكوين في القانون الخاص:

#### 4-2-1- ليسانس:

أ- **التدريب الرياضي:** نلتمس أهداف التكوين الجوهرية في مختلف الأوساط الرياضية التي ترمي إلى تحقيق الأداء الرياضي الرفيع المستوى الذي يساعد على تحقيق الأرقام القياسية والفوز بالمباراة في المنافسات الرياضية المحلية أو الدولية سواء كان التنافس يشمل فئة المبتدئين أو المتقدمين أو الفرق النخبوية، ينحصر الهدف الأسمى للتكوين في فرع التدريب الرياضي على تنمية الحركة الرياضية الوطنية، تنحصر مجالات التكوين في ثلاثة محاور أساسية: التكوين العلمي النظري، التكوين الفني البيداغوجي، التكوين التطبيقي الميداني. مجال التكوين كل ما له صلة بالعلوم البيو طبية والعلوم الاجتماعية والإنسانية الرياضية من جهة، وبالعلوم المنهجية والبيداغوجية من جهة أخرى، فضلا على النشاطات البدنية والرياضية ذات الطابع الجماعي والفردى والدفاعي والمدعمة بالممارسات الميدانية.

يهدف هذا التخصص إلى تكوين مختصين في التدريب الرياضي التنافسي القادرين والمهيئين على العمل مع الرياضيين ذوي المستوى العالي وأندية النخبة، ويمكنهم الالتحاق بوزارة التربية الوطنية، وزارة الشباب والرياضة، أندية النخبة، الأسلاك المشتركة.

ب- النشاط البدني الرياضي التربوي: يكمن الهدف الرئيسي وراء فرع النشاط البدني الرياضي التربوي الذي يطغى عليه البعد التربوي، التكفل بشريحة التلاميذ المتمدرسين والطلبة الجامعيين التابعين للقطاع العمومي والقطاع التربوي الخاص، كل ذلك من أجل تنمية شخصية الأطفال والمراهقين والطلبة الجامعيين ليس فقط من الزاوية البدنية والمهارات الحركية بل الأهم يكمن في تنمية التحصيل التعليمي والتوافق النفسي والعلاقات الاجتماعية الإنسانية في الوسط الاجتماعي الذي ينتمون إليه.

يهدف هذا التخصص إلى تكوين مختصين في النشاط البدني الرياضي التربوي القادرين والمهيئين على العمل مع تلاميذ المدارس والثانويات كما يمكن للطلبة المتخرجين الالتحاق بوزارة التربية الوطنية، وزارة الشباب والرياضة.

ج- الإدارة والتسيير الرياضي: يهدف هذا التكوين إلى تغطية العجز الواضح المعالم على مستوى التسيير الناجع للمنشآت والأجهزة من جهة، وللموارد البشرية المؤهلة وذلك على مستوى الوسط المدرسي، الجماعات المحلية والبلديات، فرق الرياضة النخبوية، الأوساط الرياضية المكيفة.

يهدف هذا التخصص إلى تكوين مختصين في إدارة الموارد البشرية الرياضية وتسيير المرافق الرياضية يمكن للطلبة المتخرجين الالتحاق بالالتحاق بميادين كثيرة كوزارة التربية الوطنية، وزارة الشباب والرياضة، المنشآت الرياضية، الاتحادات الرياضية، النوادي الرياضية، الأوساط الرياضية المكيفة.

#### 4-2-2- ماستر:

- تدريب رياضي نخبوي: يهدف هذا التكوين إلى إعداد إطارات وباحثين في التدريب الرياضي من أجل التكفل بالتأطير التقني للهيئات الرياضية سواء على المستوى الفدرالي أو الخاص، ويمثل التدريب الرياضي مكونا أساسيا في المسار التنافسي، ويتضح أنه لا غنا عنه في الرفع الأقصى للتجلية، مهام هذه الإطارات ستمثل في البحث وتصميم ومتابعة التدريب الرياضي، وإنشاء شبكة علاقات مع الهيئات الرياضية، وإعادة تقويم نشاطاتها من خلال الإعلام والاتصال وترقية أساسيات التدريب والممارسة الرياضية النخبوية.

وذلك بتوفير فضاء نظري ومنهجي متعدد الاختصاصات للطلبة، وربطها بمنهجية التدريب، وفسولوجية الحركة والبيوميكانيك وعلوم الأعصاب وتكويننا عالي المستوى تحضيرا لأطروحة الدكتوراه، ويتيح التكوين جملة واسعة من وحدات التعليم، سواء على المستوى النظري (البيوميكانيك، الفسيولوجيا، علوم الأعصاب، المراقبة الحركية، الإدراك، التخطيط والتحضير للتجلية الرياضية) أو المنهجي (الإحصاء، تحليل الحركة والتجلية الرياضية).

يمكن للطلاب في هذا المجال الانخراط في سلك التربية والتعليم، الخوض في البحث العلمي الرياضي كأستاذ باحث، تأطير نشاطات ما قبل التمدرس والتمدرس والشبه مدرسي، العمل في مراكز التكوين المهني ومراكز الشباب والهيئات المختصة، تأطير الرياضة الجماهيرية ورياضة النخبة. (<http://www.univ-bouira.dz> 2016)

## خلاصة:

وفي الأخير و خلاصة لما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك الموقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي وقد يتسبب هذا في حالة من عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على مواجهة المستقبل والخوف والذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل ، ومن ثم الثورة النفسية الشديدة التي تأخذ أشكالاً مختلفة والتي فيها الخوف من المجهول ( المستقبل ) غير المستند على الأدلة والبراهين المادية أى حالة قلق المستقبل ، وبالتالي فإن قلق المستقبل يشكل خوف مزيج من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل والأفكار الو سواسية ، وقلق الموت ، واليأس بصورة غير معقولة تجعل صاحبة يعاني من التشاؤم من المستقبل وقلق الموت واليأس والأفكار الو سواسية ، وقد يعيش الحياة بشكل زائف فيلجا إلى الكذب وقد يصل إلى الخداع والنفاق في التعامل مع الواقع من حوله.

ومن خلال فصلنا هذا حاولنا إلقاء الضوء على مختلف خصائص المدرب و سماته و كذا واجباته ، والأمور التي تدفعه لاختيار مهنة التدريب الرياضي ، كما تطرقنا الى مهنة التدريب الرياضي في حد ذاتها من حيث طبيعتها و معاييرها وصولا الى تساؤل يطرح نفسه اليوم و هو هل أصبحت مهنة التدريب الرياضي كباقي المهن.

# الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة  
بالبحث

## تمهيد:

إن انجاز أي بحث من البحوث العلمية يتطلب من الباحث اللجوء و الاستعانة بالدراسات المشابهة، كون هذه الأخيرة تعتبر بمثابة دعم ومساندة للباحث بوقوفه على أهم النتائج التي توصلت إليها البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة.

و في نفس السياق قام الطالبات إلى شبكة المعلوماتية الانترنت، و المكتبات المتخصصة في معاهد وكليات التربية البدنية و الرياضية عبر الوطن للاطلاع و حضر الدورات و البحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث، كما قمنا بالإطلاع على المجلات العلمية و بحوث الإنتاج العلمي في المجال الاجتماعي و الرياضي.

ويمكن للطالب الباحث الاستفادة من الدراسات المشابهة في عدة أوجه من أهمها المنهج و المنهجية المتبعة في إخراج البحث، وكيفية اختيار العينة و الطرق التي تمت بها التجربة سواء الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث.

## الدراسات المرتبطة:

## ➤ الدراسة الأولى: دراسة بغورة نور الدين

بعنوان: الأفكار اللاعقلانية و علاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة و الفروق فيهما تبعا لبعض المتغيرات، السنة الجامعية (2014/2013)، مذكرة لنيل شهادة ماجستير.

## المشكلة و كانت تساؤلاتها كالتالي:

1- هل توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الأفكار اللاعقلانية و درجاتهم على مقياس استخدام الحوار؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس ( ذكور، إناث)؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس استخدام الحوار تعزى لمتغير الجنس ( ذكور، إناث)؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير التخصص الدراسي ( علمي، أدبي)؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس استخدام الحوار تعزى لمتغير التخصص الدراسي ( علمي، أدبي)؟

6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير ولاية الإقامة، ( مسيلة، سكيكدة، تبسة، تيزي وزو، الوادي، باتنة، خنشلة)؟

7- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس استخدام الحوار تعزى لمتغير ولاية الإقامة، ( مسيلة، سكيكدة، تبسة، تيزي وزو، الوادي، باتنة، خنشلة)؟

## أهداف البحث و تمحورت فيما يلي:

هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية واستخدام الحوار لدى طلبة جامعة باتنة من مختلف الجنسين والتخصصات والولايات التي يقطنون بها.
- 2- الكشف عن مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة باتنة والتي تعزى للجنس من جهة، والتخصص من جهة ثانية، و مكان الإقامة من جهة أخرى.
- 3- الكشف عن مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الحوار لدى طلبة جامعة باتنة والتي تعزى للجنس من جهة، والتخصص من جهة ثانية، و مكان الإقامة من جهة أخرى

**فرضيات البحث:**

**الفرضيات الجزئية:**

- 1- توجد علاقة ارتباط سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الأفكار اللاعقلانية و درجاتهم على مقياس استخدام الحوار.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس استخدام الحوار تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير التخصص الدراسي لصالح الأدبيين.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس استخدام الحوار تعزى لمتغير التخصص الدراسي لصالح الأدبيين.
- 6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير ولاية الإقامة لصالح طلبة ولاية خنشلة.
- 7- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس استخدام الحوار تعزى لمتغير ولاية الإقامة لصالح ولاية الوادي.

**المنهج المتبع:** المنهج الوصفي.

**عينة البحث:** (191) طالب من طلبة جامعة باتنة.

**كيفية اختيارها:** تم اختيار عينة البحث بطريقة عرضية.

**أدوات البحث:** مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد سليمان الريحاني (1987)، واستبيان استخدام الحوار (من تصميم الباحث).

**أهم النتائج المتوصل إليها:**

- 1- عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية و استخدام الحوار لدى أفراد عينة البحث.



- 2- وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين كل من فكرة(توقع الكوارث، تجنب المشكلات، الشعور بالعجز، علاقة الرجل بالمرأة) واستخدام الحوار.
  - 3- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين كل من فكرة (اللوم القاسي للذات و الآخرين، الاعتمادية) واستخدام الحوار.
  - 4- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة البحث تعزى لمتغير الجنس.
  - 5- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الحوار لدى أفراد عينة البحث تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.
  - 6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة البحث تعزى لمتغير التخصص الدراسي لصالح العلميين.
  - 7- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الحوار لدى أفراد عينة البحث تعزى لمتغير التخصص لصالح الأدبيين.
  - 8- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة البحث تعزى لمتغير ولاية الإقامة.
  - 9- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الحوار لدى أفراد عينة البحث تعزى لمتغير ولاية الإقامة لصالح طلبة ولاية الوادي.
- التوصيات و الإقتراحات المستقبلية:**
- 1- إجراء دراسات مماثلة لهذا البحث على مختلف شرائح المجتمع الجزائري، و في مناطق أخرى من الوطن.
  - 2- دراسة العلاقة بين التفكير اللاعقلاني و متغيرات نفسية أخرى.
  - 3- دراسة العلاقة بين استخدام الحوار و متغيرات أخرى.
  - 4- بناء برامج إرشادية عقلانية إنفعالية لتعديل الأفكار الاعقلانية المعيقة لثقافة الحوار في الوسط الجامعي و تجربتها.

➤ **الدراسة الثانية: دراسة سهيلة أحمادي، مسعودة سالم:**

**بعنوان: قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة: السنة الجامعية (2015/2014)،**  
مذكرة لنيل شهادة ماستر.

**المشكلة و كانت تساؤلاتها كالتالي:**

**التساؤل العام:**

- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين؟

**التساؤلات الفرعية:**

- 1- ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين؟
  - 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني بين الذكور و الإناث؟
  - 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني بين طلبة العلوم الإجتماعية و طلبة العلوم التكنولوجية؟
  - 4- ما مستوى الأفكار العقلانية و اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين؟
  - 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار العقلانية و اللاعقلانية بين الذكور و الإناث؟
  - 6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار العقلانية و اللاعقلانية بين طلبة العلوم الإجتماعية و طلبة العلوم التكنولوجية؟
- أهداف البحث و تمحورت فيما يلي:** تهدف الدراسة الحالية إلى:

- 1- إعداد مقياس قلق المستقبل المهني.
- 2- التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين.
- 3- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية على مقياس قلق المستقبل المهني و التي تعزى لمتغيرات النوع(ذكور، إناث) و التخصص(علوم اجتماعية، وعلوم تكنولوجية).
- 4- التعرف على مستوى الأفكار العقلانية و اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين.
- 5- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية لاختبار الأفكار العقلانية و اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين والتي تعزى لمتغيرات النوع (ذكور، إناث) و التخصص(علوم اجتماعية، وعلوم تكنولوجية).
- 6- الكشف عن العلاقة التي تربط قلق المستقبل المهني لكل من الأفكار العقلانية و اللاعقلانية.

**فرضيات البحث:**

**الفرضية العامة:**

توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين.

**الفرضيات:**

- 1- مستوى قلق المستقبل المهني مرتفع لدى الطلبة الجامعيين.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني بين الذكور و الإناث.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني بين طلبة العلوم الإجتماعية و طلبة العلوم التكنولوجية.
- 4- مستوى الأفكار العقلانية و اللاعقلانية مرتفع لدى الطلبة الجامعيين.
- 5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار العقلانية و اللاعقلانية بين الذكور و الإناث.
- 6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار العقلانية و اللاعقلانية بين طلبة العلوم الإجتماعية و طلبة العلوم التكنولوجية.

**المنهج المتبع:** المنهج الوصفي بأساليبه الاستكشافي والارتباطي والمقارن.

**عينة البحث:** (200) طالب وطالبة مستوى الثالثة جامعي من جامعة الشهيد حمة لخضر-الوادي-

**كيفية اختيارها:** تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بسيطة.

**أدوات البحث:** مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد سليمان الريحاني(1987)، و استخدام مقياس قلق المستقبل المهني المعد من طرف الباحثة.

**أهم النتائج المتوصل إليها:**

1- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين.

2- مستوى القلق لدى الطلبة الجامعيين مرتفع.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس قلق المستقبل المهني.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة العلوم التكنولوجية.

5- مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين مرتفع.

6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية.

7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار العقلانية واللاعقلانية بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة العلوم التكنولوجية.

**التوصيات و الاقتراحات المستقبلية:**

1- محاولة خفض من انتشار الأفكار اللاعقلانية في الوسط الجامعي، و ذلك من خلال البرامج التوعوية والتثقيفية النفسية.

2- توعية الطلاب الجامعيين بأساليب خفض قلق المستقبل المهني و الأفكار اللاعقلانية.

3- العمل على تطبيق النظرية العقلانية الانفعالية في الإرشاد وذلك من خلال التعرف على الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية وغير المنطقية المسؤولة عن الاضطرابات النفسية وإرشاد الطلبة الذين يتبنون مثل هذه الأفكار للطريقة المناسبة للتخلص منها.

4- تبني الجامعات لعدد من البرامج الإرشادية الوقائية و القائمة على التغلب على قلق المستقبل المهني و تعزيز الأفكار العقلانية.

➤ **الدراسة الثالثة:دراسة حسن بن علي بن محمد الزهراني:**

**بعنوان:**الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل: السنة الجامعية (2010)، متطلب تكميلي لنيل درجة الدكتوراه.

المشكلة و كانت تساؤلاتها كالتالي:

التساؤل العام:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين؟

التساؤلات الفرعية:

- 1- هل توجد علاقة بين درجات الطلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية ودرجاتهم على مقياس إدارة الوقت؟
  - 2- هل توجد فروق في درجات الطلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)؟
  - 3- هل توجد فروق في درجات الطلبة على مقياس إدارة الوقت تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)؟
  - 4- هل توجد فروق في درجات الطلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي)؟
  - 5- هل توجد فروق في درجات الطلبة على مقياس إدارة الوقت تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي)؟
  - 6- هل توجد فروق في درجات الطلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير السنة الدراسية (السنتين الأوليتين، السنتين الأخيرتين)؟
  - 7- هل توجد فروق في درجات الطلبة على مقياس إدارة الوقت تعزى لمتغير السنة الدراسية (السنتين الأوليتين، السنتين الأخيرتين)؟
  - 8- هل يختلف ترتيب ترتيب الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب جامعة حائل باختلاف كل من (الجنس، التخصص، السنة الدراسية)؟
  - 9- هل يختلف ترتيب الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة ذوي الإدارة العالية للوقت وذوي الإدارة المنخفضة للوقت.
  - 10- هل تأتي المسارعة إلى النوم في مقدمة مضيعات الوقت لدى طلاب جامعة حائل موضع الدراسة.
- أهداف البحث و تمحورت فيما يلي: هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية و إدارة الوقت لدى طلاب جامعة حائل.
- 2- التعرف على الفروق في درجات الطلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية والفروق في درجات الطلبة على مقياس إدارة الوقت تبعا لاختلاف الجنس (ذكر، أنثى).
- 3- التعرف على الفروق في درجات الطلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية والفروق في درجات الطلبة على مقياس إدارة الوقت تبعا لاختلاف التخصص (أدبي، علمي).
- 4- التعرف على الفروق في درجات الطلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية والفروق في درجات الطلبة على مقياس إدارة الوقت تبعا لاختلاف السنة الدراسية (السنتين الأوليتين، السنتين الأخيرتين).
- 5- التعرف على اختلاف ترتيب الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة تبعا (التخصص، الجنس، السنة الدراسية)
- 6- التعرف على اختلاف ترتيب الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة ذوي إدارة الوقت المرتفع وذوي إدارة الوقت المنخفض.
- 7- معرفة هل تأتي المسارعة إلى النوم في مقدمة مضيعات الوقت لدى أفراد العينة.

فرضيات البحث:

1. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية و إدارة الوقت لدى طلاب جامعة حائل
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى للجنس.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الطلبة على مقياس إدارة الوقت تعزى للجنس.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى للتخصص.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس ادارة الوقت تعزى للتخصص.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى للسنة الدراسية.
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على إدارة الوقت تعزى السنة الدراسية.
8. لا يختلف ترتيب متوسطات درجات الطلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية باختلاف كل من(الجنس، التخصص، السنة الدراسية)
9. لا يختلف ترتيب متوسطات درجات الطلبة على الأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد ذوي الإدارة العالية للوقت و الأفراد ذوي الإدارة المنخفضة للوقت.
10. تأتي المسارعة إلى النوم في مقدمة مضيعات الوقت لدى طلاب جامعة حائل موضع الدراسة.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي .

عينة البحث: (366 طالب وطالبة) من طلاب جامعة حائل (160 ذكور) و(206) إناث.

كيفية اختيارها: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية.

أدوات البحث: مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد سليمان الريحاني(1987)، و استخدام مقياس إدارة المعد من طرف الباحث.

أهم النتائج المتوصل إليها:

1. توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية و إدارة الوقت.

2. لا توجد فروق بين الجنسين على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية، فيما جاءت الفروق على فكرة اللوم الزائد للذات و الآخرين جاءت لمصلحة الذكور، وفكرة الحلول الكاملة جاءت لمصلحة الإناث.

3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في إدارة الوقت وذلك في اتجاه الذكور .

4. وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب التخصص الأدبي و طلاب التخصص العلمي على فكرة طلب التأييد و الاستحسان، وفكرة اللوم القاسي للذات و الآخرين، وذلك في اتجاه طلاب التخصصات الأدبية، وعلى فكرة تجنب المشكلات وفكرة علاقة الرجل بالمرأة وذلك في اتجاه طلاب التخصصات العلمية.
  5. وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة التخصص الأدبي و التخصص العلمي على كل من أهمية الوقت، التخطيط، وضع الأهداف، الأولويات، مجموع أبعاد إدارة الوقت بفعالية، المجموع الكلي لإدارة الوقت و ذلك في اتجاه التخصص الأدبي.
  6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب السنتين الأوليتين وطلاب السنتين الأخيرتين.
  7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات إدارة الوقت لدى طلاب السنتين الأوليتين وطلاب السنتين الأخيرتين.
  8. لا يختلف ترتيب متوسط درجات الأفكار اللاعقلانية باختلاف كل من (الجنس، التخصص، السنة الدراسية)
  9. يختلف ترتيب متوسط الأفكار اللاعقلانية بين الأفراد ذوي الإدارة العالية للوقت والأفراد ذوي الإدارة المنخفضة للوقت.
  10. أن المسارعة إلى النوم تأتي في مقدمة مضيعات الوقت لدى طلاب جامعة حائل موضع الدراسة.
- التوصيات و الاقتراحات المستقبلية:**
- 1- تبني الجامعة لعدد من البرامج الإرشادية الوقائية والقائمة على تعزيز التفكير العقلاني من خلال الكشف عن الأفكار اللاعقلانية و تنفيذها لدى الطالب.
  - 2- تبني الجامعات لمقررات تهتم بإدارة الوقت لدى طلابها لإكسابهم مهارات إدارة الوقت.
  - 3- قيام مراكز الارشاد الأكاديمي بالجامعات بإقامة دورات متخصصة لأعضاء هيئة التدريس من الجنسين في الكشف عن الأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب، وتزويد الأساتذة بآلية إكساب الطلبة مهارات إدارة الوقت.
- **الدراسة الرابعة:دراسة أو شن نادية:**
- بعنوان: التوجيه الجامعي و علاقته بتقدير الذات و قلق المستقبل المهني للطلاب وعلاقته ببعض المتغيرات**  
دراسة ميدانية بجامعة الحاج لخضر بباتنة: السنة الجامعية (2015/2014) مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير.  
المشكلة و كانت تساؤلاتها كالتالي:  
التساؤلات الفرعية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوجه الجامعي و تقدير الذات لدى طلبة الجامعة؟
2. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوجه الجامعي و قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص التوجه الجامعي تبعا لمتغير الجنس والتخصص الدراسي؟



4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس والتخصص الدراسي؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص قلق المستقبل تبعا لمتغير الجنس والتخصص الدراسي؟

#### أهداف البحث و تمحورت فيما يلي:

1. الكشف عن العلاقة بين التوجيه الجامعي وتقدير الذات لدى عينة البحث.
2. الكشف عن العلاقة بين التوجيه الجامعي وقلق المستقبل المهني لدى عينة البحث.
3. معرفة الفروق الدالة إحصائيا بين الطلبة اتجاه متغيرات الدراسة (التوجيه الجامعي، تقدير الذات، قلق المستقبل المهني) تبعا لمتغير الجنس والتخصص الدراسي.
4. اكتساب المزيد من المعارف العلمية و التجارب المنهجية و تحصيل القدرة على إعداد البحوث بدقة و موضوعية.
5. إيجاد مدى فعالية إجراءات التوجيه الجامعي في الجزائر في تلبية رغبات الطلبة الحاصلين على شهادة البكالوريا.
6. إثراء التراث الأدبي و العلمي بنتائج هذه الدراسة بغية فتح زاوية بحث جديدة لتحسين واقع التوجيه الجامعي في الجزائر.

#### فرضيات البحث:

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوجه الجامعي و تقدير الذات لدى طلبة الجامعة.
2. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوجه الجامعي و قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص التوجه الجامعي تعزى لمتغير الجنس بين طلبة الجامعة.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص التوجه الجامعي تعزى لمتغير التخصص بين طلبة الجامعة.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص تقدير الذات تعزى لمتغير التخصص الدراسي بين طلبة الجامعة.
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس بين طلبة الجامعة.
7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس بين طلبة الجامعة .
8. توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص قلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص الدراسي بين طلبة الجامعة .

#### المنهج المتبع: المنهج الوصفي .

عينة البحث: (298 طالب وطالبة ) (138ذكور) و(160) إناث، بمختلف التخصصات.

كيفية اختيارها: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية.

أدوات البحث: استخدمت الباحثة أدوات جمع البيانات المتمثلة في: استمارة واقع التوجيه الجامعي من إعدادها،

مقياس تقدير الذات من إعداد الباحث كوبر سميث، استمارة قلق المستقبل المهني من إعداد الباحثة أيضا.

أهم النتائج المتوصل إليها: و قد توصلت هذه الدراسة إلى ما يلي:

1. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوجه الجامعي و تقدير الذات لدى طلبة الجامعة.
2. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوجه الجامعي و قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص التوجه الجامعي تعزى لمتغير الجنس بين طلبة الجامعة.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص التوجه الجامعي تعزى لمتغير التخصص بين طلبة الجامعة.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص تقدير الذات تعزى لمتغير التخصص الدراسي بين طلبة الجامعة.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس بين طلبة الجامعة.
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس بين طلبة الجامعة .
8. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص قلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص الدراسي بين طلبة الجامعة.

#### الاقتراحات و الفروض المستقبلية:

1. إنشاء مركز للتوجيه و الإرشاد في الجامعات و يشرف عليه ذوي الاختصاص، نظرا لحاجة الطالب الماسة للخدمات الإعلامية والإرشادية.
2. عمل برامج توجيهية في ميدان التوجيه الجامعي في الجامعات لمدة كافية و تشمل جميع الطلبة.
3. تفعيل إستراتيجية التخطيط للتعليم العالي بما يتلاءم مع متطلبات سوق العمل.
4. إعادة النظر في الآفاق الجامعية و المهنية لبعض التخصصات الدراسية.
5. ضرورة استخدام الاختبارات و المقاييس التربوية والنفسية لتحديد استعدادات وقدرات الطلبة تجنباً لعملية الهدر في المحال التعليمي.

#### ➤ الدراسة الخامسة: دراسة دعاء شلهوب:

**بعنوان: قلق المستقبل و علاقته بالصلابة النفسية، دراسة ميدانية لدى عينة من الشباب في مراكز الإيواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير، السنة الجامعية(2015/2016).**

**المشكلة و كانت تساؤلاتها كالتالي:**

#### التساؤل العام:

- ما طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والصلابة النفسية لدى عينة من شباب مراكز الإيواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء؟

#### التساؤلات الفرعية:

1. ما هي مستويات قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث؟
2. هل يمكن التنبؤ بمستوى قلق المستقبل من خلال درجة تمتع الفرد بالصلابة النفسية؟

**أهداف البحث و تمحورت فيما يلي:**

1. مستوى قلق المستقبل والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
2. العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيرات الجنس (ذكور، إناث)، الحالة الاجتماعية (عازب، متزوج)، المستوى التعليمي (ثانوي، معهد، جامعي).
3. دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل تبعا لمتغيرات الجنس (ذكور، إناث)، الحالة الاجتماعية (عازب، متزوج)، المستوى التعليمي (ثانوي، معهد، جامعي).
4. دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية تبعا لمتغيرات الجنس (ذكور، إناث)، الحالة الاجتماعية (عازب، متزوج)، المستوى التعليمي (ثانوي، معهد، جامعي).

**فرضيات البحث:**

**الفرضية العامة:**

1. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل بأبعاده وبين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية بأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة.
2. الفرضيات الجزئية:
3. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل بأبعاده وبين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وفق متغير الجنس (ذكور، إناث).
4. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل بأبعاده وبين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية (عازب، متزوج).
5. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل بأبعاده وبين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وفق متغير المستوى التعليمي (ثانوي، معهد، جامعي).

**المنهج المتبع:** المنهج الوصفي التحليلي .

**عينة البحث:** الشباب الموجودين في مراكز الإيواء المؤقت في دمشق و السويداء و قد بلغ عدد أفراد العينة (300) شاب و شابة.

**كيفية اختيارها:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية.

**أدوات البحث:** استخدمت الباحثة أدوات جمع البيانات المتمثلة في: مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحثة أيضا، ومقياس الصلابة النفسية من إعداد نصر (2012).

**أهم النتائج المتوصل إليها:** و قد توصلت هذه الدراسة إلى ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية على مقياس قلق المستقبل و بين الدرجة الكلية على مقياس الصلابة النفسية وفق متغير الجنس.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية على مقياس قلق المستقبل و بين الدرجة الكلية على مقياس الصلابة النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية.

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية على مقياس قلق المستقبل و بين الدرجة الكلية على مقياس الصلابة النفسية وفق متغير المستوى التعليمي.

#### الاقتراحات و الفروض المستقبلية:

- تقديم برامج توعوية للقاطنين في مراكز الإيواء للتخفيف من آثار الضغوط التي عايشوها نتيجة الأزمة و ذلك من خلال تدريب فريق من المختصين النفسيين والاجتماعيين.
- توفير البيئة المناسبة لهم من خلال العمل على تطوير برامج تسهم في تعليمهم حل المشكلات التي تواجهه يوميا و المتعلقة بالنواحي الصحية و الاجتماعية والنفسية.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

مما لا شك فيه أن الدراسات المرتبطة أصبحت بمثابة القاعدة و الركيزة الأساسية التي تبنى عليها أي دراسة، ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة أعلاه، يظهر لنا أن هناك علاقة و قواسم مشتركة بينها وبين موضوع دراستنا الحالية في كلى الجانبين النظري و التطبيقي في مجموعة من النقاط سنعرضها كما يلي:

**من حيث المجال المكاني:** أجريت الدراسات الخمسة المذكورة أعلاه في البيئة العربية، حيث كانت ثلاثة منها في البيئة الجزائرية.

#### متغيرات الدراسة:

- اشتركت دراسة سهيلة أحمادي مع دراستنا في متغير الأفكار اللاعقلانية و متغير قلق المستقبل.
- اشتركت كل من دراسة بغورة نور الدين ودراسة حسن بن علي بن محمد الزهراني مع دراستنا في متغير الأفكار اللاعقلانية.

- اشتركت كل من دراسة نادية أوثن ودراسة دعاء شلهوب مع دراستنا في متغير قلق المستقبل.

**الأهداف:** تعددت الأهداف في الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها، وكان أهمها ما يلي:

- 1- التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين.
- 2- التعرف على مستوى الأفكار العقلانية و اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين.
- 3- الكشف عن العلاقة التي تربط قلق المستقبل المهني لكل من الأفكار العقلانية و اللاعقلانية.

**المنهج المتبع:** اتبعت كل الدراسات المنتقاة المنهج الوصفي بأساليبه.

**العينة وكيفية اختيارها:** أجريت معظم الدراسات على الطلبة الجامعيين، وتنوعت كيفية اختيار العينة بين الطريقة العرضية و العشوائية البسيطة والعشوائية الطبقية، في حين كان اختيارنا لعينة البحث في دراستنا بطريقة الحصر الشامل لطلبة التدريب الرياضي للسنة الثانية ماستر.

#### الأدوات المستخدمة:

- استخدمت الدراسات المرتبطة بمتغير الأفكار اللاعقلانية مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان لريحاني (1987).
- استخدمت الدراسات المرتبطة بقلق المستقبل مقياس قلق المستقبل المصمم من طرف الباحثين.

- و في دراستنا استخدمنا مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان لريحاني(1987)، ومقياس قلق المستقبل المعد من طرف سهيلة أحمادي.

#### الوسائل الإحصائية:

بما أن أغلب الدراسات أو كلها اتبعت منهاجاً وطريقاً متشابهاً، فإنها توافقت مع الدراسة الحالية في الوسائل المستعملة في المعالجات الإحصائية من حيث (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، معامل ألفا كرومباخ .....الخ).

#### من حيث النتائج المتوصل إليها:

اتفقت الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية على أن مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى الطلبة، كما اتفقت الدراسات التي تناولت قلق المستقبل على أن مستوى قلق المستقبل مرتفع، في حين بينت دراسة سهيلة أحمادي التي تناولت كلا المتغيرين أن هناك علاقة ارتباط بين هذين المتغيرين.

#### ماذا استفاد الباحثان من الدراسات المرتبطة في بحثه:

- ✓ أخذ فكرة أولية عن طبيعة البحث و الطريق المنتهج.
- ✓ تم الاعتماد عليها كمرجع في اختيار عينة البحث و المنهج المتبع.
- ✓ تم الاعتماد عليها في تحديد المنهجية العلمية و إجراءات البحث الميدانية.
- ✓ تم الاعتماد عليها في تحديد و تقسيم متغيرات الدراسة.
- ✓ تم الاعتماد عليها في تقسيم فصول و محاور و عناوين الجانب النظري
- ✓ تم الاعتماد عليها في صياغة و تحديد المدخل التمهيدي للدراسة.
- ✓ تم الاعتماد عليها في كيفية تحليل و مناقشة النتائج.

**خلاصة:**

مراجعة الدراسات السابقة و المرتبطة بمتغيرات البحث من الخطوات الهامة في انجاز أي مذكرة، و قد استعرضنا في هذا الفصل مجموعة من الدراسات التي تحمل قواسم مشتركة مع موضوع دراستنا، و ذلك لتحديد أهم نقاط التشابه و الاختلاف التي تساعدنا في إثراء بحثنا من الناحية النظرية و التطبيقية، و تفادي الأخطاء التي وقع فيها الباحثون السابقون.

# الجانب التطبيقي:

الدراسة الميدانية للبحث



# الفصل الثالث:

منهجية البحث

واجراءاته الميدانية

## تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها. (معتوق، 1998، ص231)

فالبحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج بالضرورة إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد.

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، سننتقل في هذا الفصل إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي، والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل، فيما تتأكد صحة الفرضيات، حيث سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع القائم بالدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أولى خطوات البحث العلمي، والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة والتأكد من مدى ملائمتها للبحث والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المتعلقة بموضوع البحث بالإضافة للتعرف على مدى صلاحية الأداة المستعملة وضبط عينة البحث التي تجرى عليها. ولضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتعرف على الصعوبات التي قد يتعرض إليها الباحث في التجربة الميدانية، في إطار تحديد موضوع الدراسة موضوعاً دقيقاً، وسعيًا من جماعة البحث للانطلاق في دراسة موضوع ميداني قابل للبحث والتحليل.

ونظراً لطبيعة موضوع بحثنا، كانت الدراسة الاستطلاعية مقسمة على مجموعة من الخطوات كالتالي:

➤ الاطلاع والنقضي في مجموعة من المصادر والمراجع المتمثلة في الكتب والمراجع العلمية والدراسات المرتبطة.

➤ تنقلنا إلى مكتب المتابعة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، من أجل الحصول على بعض المعلومات الخاصة بدراستنا حول مجتمع الدراسة و المتمثل في الطلبة المقبلين على التخرج، (السنة الثانية ماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة للموسم الجامعي 2018/2019)، حيث كان عددهم 34 طالب.

➤ قمنا بتوزيع مقياس الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل والاستبيان المدعم للدراسة حول انعكاس الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل في التوجه نحو مهنة التدريب الرياضي على عينة استطلاعية مكونة من 6 طلبة.

## 2- الدراسة الأساسية:

## 2-1- المنهج المستخدم:

إن جميع البحوث العلمية تلجأ في حل مشكلاتها إلى اختيار منهج يتلاءم مع طبيعة المشكلة، لأن المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الباحث إلى حقيقة.

ويعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه. (رشيد زرواتي، 2002، ص119)

وتماشيا مع موضوع الدراسة وهو "انعكاس الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل في توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي" اتبع الباحثان المنهج الوصفي بنوعيه التحليلي والارتباطي لأنه المنهج الملائم لدراستنا هذه، وهو أفضل المناهج وأيسرها للوصول إلى تحقيق الأهداف المسطرة.

فالمنهج الوصفي في مجال التربية البدنية والرياضية يساهم في إضافة معلومات حقيقية عن الظواهر الرياضية المختلفة، فهو يعتمد على الوصف الدقيق للظواهر من خلال جمع الحقائق والبيانات الكمية والكيفية عن الظاهرة المحددة، وتفسير الحقائق تفسيراً كافياً باتباع الخطوات العلمية، وهي أهمية الحاجة إلى حل المشكلة

وصياغة الأهداف ووضع الفروض واختيار عينة البحث المناسبة، وأساليب جمع البيانات وإعدادها وتقنيها وتصنيفها، ووصف النتائج وتحليلها وتفسيرها في عبارات واضحة ومحددة ومحاولة استخلاص تقسيمات تؤدي إلى تقدم المعرفة ووضع الحلول المناسبة للمشكلة المطروحة. (فاطمة عوض صابر، 2002، ص88)

ونحن بصدد وصف حال طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج ولهذا كان لزاما علينا استخدام المنهج الوصفي بنوعيه التحليلي والارتباطي لملائمته طبيعة الدراسة .

**2-2- متغيرات البحث:** يمكن أن نقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

➤ **المتغير المستقل:** هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب، أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد

تؤدي إلى معرفة أثره على متغير آخر. (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد. 2009. ص139)

وهنا المتغير المستقل هو الأفكار اللاعقلانية.

➤ **المتغير التابع:** يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الايجابي فان كان

المتغير المستقل ايجابي كان المتغير التابع مباشرة ايجابي والعكس. (فاطمة عوض صابر، 2002، ص169)

وهنا المتغير التابع هو قلق المستقبل وتوجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي نحو مهنة التدريب الرياضي.

**2-3- المجتمع وعينة البحث:**

**2-3-1- المجتمع:** إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: "مجموع محدود أو غير

محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه آخرون على أنه: "جميع مفردات

الظاهرة التي يدرسها الباحث. (أحمد بن مرسل، 2005، ص16)

و لذا فقد اعتمدنا في بحثنا هذا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث هو طلبة السنة الثانية ماستر تخصص تدريب

رياضي نخبوي المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

**2-3-2- عينة البحث وكيفية اختيارها:**

وتعني طريقة جمع البيانات والمعلومات من عناصر وحالات محددة يتم اختيارها بأسلوب معين من جميع

عناصر مفردات ومجتمع الدراسة وبما يخدم ويتناسب ويعمل على تحقيق هدف الدراسة. (ربحي مصطفى عليان، 2013)

وتعرف أيضا على أنها: مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن

تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة. (رشيد زرواتي، 2002، صفحة91)

إن اختيار العينة له أهمية أساسية في أي بحث علمي، وهي تختلف باختلاف الموضوع، فصحة نتائج الدراسة

أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة، حيث أن اختيار العينة الملائمة للبحث من أهم المشكلات التي تواجه

أي باحث في أي بحث اجتماعي، فالعينة من الضروري أن تحمل كل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع

الأصلي الذي أخذت منه العينة، حتى تمثله تمثيلا صحيحا.

وقد تم اختيار 22 طالب كعينة لدراستنا، واختيرت العينة بطريقة الحصر الشامل حيث تم اختيار طلبة السنة

الثانية ماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية.

ملاحظة:

تم عزل 6 من الطلبة لاستخدامهم كعينة استطلاعية، وقد تم إقصاء 4 من الطلبة نظرا لغيابهم المتكرر، كما تم إقصاء الباحثين لتجنب الذاتية.

2-4- مجلات البحث:

2-4-1- المجال البشري: المتمثل في 22 طالب سنة ثانية ماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي مقبلين على التخرج من أصل 34 طالب مسجلون بالمعهد خلال الموسم الجامعي.

2-4-2- المجال الجغرافي: لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

2-4-3- المجال الزمني: لقد تم ابتداء البحث منذ أواخر شهر ديسمبر عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستبيان والمقياسين على عينة البحث في بداية شهر فيفري.

2-5- تحديد أدوات البحث:

لقد تم اختيار الاستبيان كأداة لهذه الدراسة لأنه كثير الاستعمال في البحوث الوضعية والتحليلية الذي يسهم الفهم الأعمق والأوضح للجوانب العلمية والعناصر الأساسية المكونة لموضوع دراستنا.

2-5-1- الاستبيان:

تعريف الاستبيان: هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، في جمع البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة أسئلة ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينة في اقل وقت بتوفير شروط التقنين من الصدق والثبات والموضوعية.(مروان عبد الحميد إبراهيم، 2000، ص133)

حيث قمنا باستعمال :

الأسئلة المغلقة: وتكون الإجابة في معظمها محددة حيث تعتمد على النتائج التي نطمح للوصول إليها.

- ضبط الشروط العملية للأداة:

الصدق الظاهري: صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.( فاطمة عوض صابر، 2002، ص167)

كما يقصد بالصدق الشمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه.( فاطمة عوض صابر، 2002، ص 168)

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له.

جدول رقم (01): يمثل تحكيم الاستبيان المعد لهذا البحث .

الدرجة العلمية	الجامعة	القرار
أستاذ محاضر أ	البويرة	ملائم و مقبول
أستاذ محاضر ب	البويرة	مقبول

أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول
أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول
أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول

كما تم استخدام مقياس قلق المستقبل المهني.

### 2-5-2- مقياس قلق المستقبل:

**الوصف:** صمم هذا المقياس من طرف الطالبتين (سهيلة أحمادي و مسعودة سالمى) بعد الالمام بموضوع قلق المستقبل المهني والاطلاع على الدراسات التي أقيمت حوله، حيث تم الإطلاع على مجموعة من الدراسات التي (تناولت) قلق المستقبل بصفة عامة وقلق المستقبل المهني بصفة خاصة وتمثلت هاته الدراسات في دراسة المشيخي (2009)، ودراسة أحمد علي غالب الشرقي (2011) ومقياس زينب محمود شقير (2005)، ودراسة أيهم الفاعوني (2007).

حيث تكون المقياس من 38 عبارة تتوزع على 4 أبعاد وهي التفكير السلبي في المستقبل ويضم (08) عبارات، والتفكير في أفق التخصص ويضم (09) عبارات، والبعد الثالث بعد امكانية الحصول على مهنة وأهميتها ويضم (13) عبارة، أما البعد الرابع والأخير فهو يتعلق بتحقيق الاستقرار الأسري و الاجتماعي ويضم (08) عبارات.

### جدول رقم (02): يوضح توزيع أبعاد قلق المستقبل المهني

الرقم	البعد	أرقام العبارات	عدد العبارات
01	التفكير السلبي في المستقبل	29.25.21.17.13.9.5.1	08
02	التفكير في الدراسة وأفاق التخصص	33.30.26.22.18.14.10.6.2	09
03	امكانية الحصول على مهنة وأهميتها	38.37.36.35.34.31.27.23.19.15.11.7.3	13
04	تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي	32.28.24.20.16.12.8.4	08

**طريقة الإجابة :** تتم الإجابة على المقياس بوضع علامة (√) في الخانة التي تعبر عن إجابة الطالب حسب البدائل المقدمة، وقد تم وضع البدائل تبعا لطريقة (ليكيرت) الثلاثية (موافق، غير موافق، محايد).

### جدول رقم(03): يوضح مفتاح تصحيح مقياس قلق المستقبل المهني

البدائل	موافق	محايد	غير موافق
الدرجة	03	02	01

وتم اختيار هذه الطريقة من باب ترك مجال واسع من الحرية للطالب، وعدم حصره في بديلين، فيتمكن من الإجابة بصدق عن كافة البنود، حيث الدرجة الكلية للمقياس بين (38) درجة كحد أدنى ، و (114) درجة كحد أعلى .

ومن هنا يتحدد مدى المقياس ب: 76=38-114

من خلال عدد مستويات قلق المستقبل المهني التي تتكون من ثلاثة مستويات يتحدد طول الفئة يقدر ب:  $25.33=3/76$ ، ومنه طول الفئات الثلاثة هو (25)، وعليه نصنف مستويات قلق المستقبل المهني إلى:

المستوى المنخفض ينتمي إلى المجال [ 38 إلى 63 ] ويشير إلى مستوى قلق منخفض.

المستوى المتوسط ينتمي إلى المجال [ 64 إلى 89 ] ويشير إلى مستوى قلق متوسط.

المستوى العالي ينتمي إلى المجال [ 90 إلى 114 ] ويشير إلى مستوى قلق عالي.

- ضبط الشروط العملية للأداة:

**الصدق الظاهري:** صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه، كما يقصد بالصدق الشمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه. (فاطمة عوض صابر، 2002، ص 8)

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين في مذكرة ليسانس التي قام بها الباحثان كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة البويرة .

**ثبات الاختبار:** تم حساب ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقة ألفا كرومباخ و قد بين الجدول رقم (03) أن معاملات الثبات كانت مرتفعة مما يطمئن الباحث على استخدام المقياس بكل طمأنينة.

**جدول رقم (04):** يمثل معامل الثبات لمقياس قلق المستقبل (طريقة ألفا كرومباخ).

عنوان المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرومباخ
قلق المستقبل	38	0.82

2-5-3- مقياس الأفكار اللاعقلانية:

**الوصف:** يتكون هذا المقياس في صورته الأجنبية من إحدى عشرة فكرة لاعقلانية وضعها ألبرت أليس وقام الريحاني سنة 1985 بترجمته وتقنيته على البيئة العربية وأضاف فكرتين غير عقلانيتين يرى أنهما منتشرتان في المجتمعات العربية هما :

1- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية و الجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس .

2- لا أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة.

و بذلك يتكون هذا المقياس من 13 فكرة فرعية تشمل كل منها على أربعة من الأسئلة نصفها ايجابي، يتفق مع الفكرة، والنصف الآخر سلبي يختلف معها ويناقضها، ووزعت فقرات المقياس الـ 52 على الأفكار التي تعبر عنها بترتيب معين يضمن تباعد الفقرات التي تقيس البعد الواحد حيث تنص:

**الفكرة الأولى :** من الضروري أن يكون الإنسان محبوبا من كل المحيطين به (طلب الاستحسان من الجميع).

**الفكرة الثانية :** يجب أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة ( ابتغاء كمال الشخص).



الفكرة الثالثة: بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة والدناءة لذا لا بد من توجيه اللوم لهم وعقابهم ( اللوم القاسي للذات والآخرين ).

الفكرة الرابعة : إنه لمن المصائب والنكبات أن تسير الأمور عكس ما يتمنى الفرد (الاعتقاد لتوقع الكوارث).

الفكرة الخامسة: إن المصائب والتعاسة تنتج من ظروف خارجية ( التهور الانفعالي).

الفكرة السادسة: الأشياء المخيفة تستدعي الاهتمام الكبير بها بشكل دائم ( القلق الزائد).

الفكرة السابعة: تنه من الأسهل على الفرد أن يتفادى بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية بدلا من مواجهتها (تجنب المشكلات).

الفكرة الثامنة: يجب اعتماد الشخص على الآخرين، وأن يكون هناك من هو أقوى منه ليعتمد عليه (الاعتماد على الآخرين).

الفكرة التاسعة: أحداث الماضي هي التي تؤثر في سلوك الإنسان (الشعور بالعجز).

الفكرة العاشرة : يجب أن يحزن الفرد ويضطرب لما يصيب الآخرين ( الانزعاج لمشاكل الآخرين).

الفكرة الحادي عشر: هناك دائما حل واحد صحيح لكل مشكلة ( ابتغاء الحلول الكاملة ).

الفكرة الثاني عشر: يجب أن يتصف الفرد بالجدية والرسمية ليكون مقبولا ومحترما من قبل الآخرين (الجدية والرسمية في التعامل مع الآخرين).

الفكرة الثالثة عشر: أن مكانة الرجل هي الأهم في علاقته بالمرأة ( الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة).

جدول رقم(05): يوضح توزيع عبارات المقياس على الأفكار الثلاث عشر

رقم الفكرة	مضمون الفكرة	أرقام العبارات التي تقيسها
الأولى	من الضروري أن يكون الإنسان محبوبا من كل المحيطين به(طلب الاستحسان من الجميع)	40-27-14-1
الثانية	يجب أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة ( ابتغاء كمال الشخص)	41-28-15-2
الثالثة	بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة والدناءة لذا لا بد من توجيه اللوم لهم و عقابهم ( اللوم القاسي للذات و الآخرين )	42-29-16-3
الرابعة	لمن المصائب والنكبات أن تسير الأمور عكس ما يتمنى الفرد (الاعتقاد لتوقع الكوارث)	43-30-17-4
الخامسة	إن المصائب و التعاسة تنتج من ظروف خارجية ( التهور الانفعالي)	44-31-18-5
السادسة	الأشياء المخيفة تستدعي الاهتمام الكبير بها بشكل دائم ( القلق الزائد)	45-32-19-6
السابعة	تنه من الأسهل على الفرد أن يتفادى بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية بدلا من مواجهتها (تجنب المشكلات)	46-33-20-7

47-34-21-8	يجب اعتماد الشخص على الآخرين، وأن يكون هناك من هو أقوى منه ليعتمد عليه (الاعتماد على الآخرين)	الثامنة
48-35-22-9	أحداث الماضي هي التي تؤثر في سلوك الإنسان (الشعور بالعجز)	التاسعة
49-36-23-10	يجب أن يحزن الفرد ويضطرب لما يصيب الآخرين ( الانزعاج لمشاكل الآخرين)	العاشرة
50-37-24-11	هناك دائما حل واحد صحيح لكل مشكلة ( ابتغاء الحلول الكاملة )	الحادية عشر
51-38-25-12	يجب أن يتصف الفرد بالجدية والرسمية ليكون مقبولا ومحترما من قبل الآخرين (الجدية و الرسمية في التعامل مع الآخرين)	الثانية عشر
52-39-26-13	أن مكانة الرجل هي الأهم في علاقته بالمرأة ( الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة)	الثالثة عشر

**طريقة الإجابة على المقياس:**

تكون الإجابة عن فقرات المقياس المكونة من (52) عبارة إما ب (نعم) وذلك حينما يوافق المفحوصين على العبارة ويقبلها، أو ب (لا) حينما لا يوافق المفحوصين على العبارة.

**طريقة تصحيح المقياس:**

- عدد فقرات المقياس (52) عبارة.

- الأوزان:

القيمة (2) للإجابة التي تدل على قبول الطالب للفكرة اللاعقلانية التي تقيسها العبارة.

القيمة (1) للإجابة التي تدل على رفض الطالب للفكرة اللاعقلانية التي تقيسها العبارة.

-العلامة الكلية على المقياس تتراوح بين(52-104):

الحد الأدنى (52) تعبر عن رفض الطالب لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس أو تعبر عن درجة عليا من التفكير العقلي.

الحد الأعلى (104) وهي تعبر عن قبول الطالب لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس أو تعبر عن درجة عليا من التفكير اللاعقلاني.

**جدول رقم(06):** يوضح مفتاح اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية ل (الريحاني)

لا	نعم	البدائل
		العبارات
1	2	العبارة الموجبة
2	1	العبارة العكسية

**الصدق الظاهري:** للتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة البويرة .  
**جدول رقم (07):** يمثل تحكيم مقياس الأفكار اللاعقلانية.

الدرجة العلمية	الجامعة	القرار
أستاذ محاضر أ	البويرة	ملائم و مقبول
أستاذ محاضر ب	البويرة	مقبول
أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول
أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول
أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول

**ثبات الاختبار:** تم حساب ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية بطريقة ألفا كرومباخ، و قد بين الجدول رقم (07) أن معاملات الثبات كانت مرتفعة مما يطمئن الباحث على استخدام المقياس بكل طمأنينة.  
**جدول رقم (08):** يمثل معامل الثبات لمقياس الأفكار اللاعقلانية(طريقة ألفا كرومباخ).

عنوان المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرومباخ
الأفكار اللاعقلانية	52	0.88

## 2-6- الأدوات الإحصائية المستعملة:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو نفسية أو اقتصادية أو غيرها من الدراسات، حيث أن الوسائل الإحصائية هي التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظة لوحدها، لكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج الصحيحة والصادقة، كما تهدف الوسائل الإحصائية إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعد الباحث على التحليل والتفسير الموضوعي للنتائج والحكم عليها، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع و تترجم بموضوعية.(محمد السيد ، 1970، ص74)

في بحثنا هذا تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: وتم الحساب عن طريق برنامج exel و برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS .

**معامل ثبات ألفا كرومباخ:** تم استخدام معامل الثبات ألفا كرومباخ من أجل التحقق من ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس قلق المستقبل.

**المتوسط الحسابي:** قمنا باستخدام المتوسط الحسابي من أجل معرفة مستوى الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة، وذلك من أجل التحقق من صحة الفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية.

**الانحراف المعياري:**

هو من أهم مقاييس التشتت و أدقها و يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي.

معامل ارتباط بيرسون: استخدمنا معامل ارتباط بيرسون من أجل معرفة دلالة الارتباط بين أبعاد الأفكار اللاعقلانية وأبعاد قلق المستقبل، وذلك من أجل التحقق من صحة الفرضية الجزئية الثالثة. النسب المئوية: تم استخدامها في تحليل نتائج الاستبيان المعد لهذه الدراسة، وذلك من أجل التحقق من صحة الفرضيتين الجزئيتين الرابعة والخامسة.

## - خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأن لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث خلال إنجازة لدراسة حول ظاهرة من الظواهر إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق استخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والمجلات والوثائق وكذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات المتحصل لكي يستطيع أن يثبت أو ينفي الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث.

# الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة  
النتائج

**تمهيد:**

أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه، ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية للمعلومات التي تم جمعها عن طريق الاستبيان ومقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس قلق المستقبل، وذلك بالاعتماد على الوسائل الإحصائية التي تمثلت في النسبة المئوية، والمتوسط الحسابي ومعامل ارتباط بيرسون، من أجل التأكد من مدى صحة الفرضيات التي تمت صياغتها. و تعد عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي يلزم على الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات المقدمة أو عدم صحتها، غير أن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة علمية ( ذات دلالة علمية ) ما لم يكملها الباحث بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج، حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من الدراسة الميدانية وربطها مع ما جاء في الجانب النظري والدراسات السابقة، وسنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة تمكن من توضيح مختلف الأمور المبهمة، والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ أهدافها.



## 1- عرض و تحليل النتائج:

1-1- عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: والتي تنص على أن مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. وللتأكد من صحة الفرضية تم حساب مستوى الأفكار اللاعقلانية على المقياس الذي تم استخدامه في هذه الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك:

الأفكار اللاعقلانية	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي الفرضي	الانحراف المعياري
طلب الاستحسان	6.90	6	0.86
ابتغاء الكمال الشخصي	7.68	6	0.56
اللوم القاصي للذات والآخرين	7.18	6	0.66
الاعتقاد بوقوع الكوارث	5.59	6	1.00
التهور الانفعالي	5.95	6	0.78
القلق الزائد	7.31	6	0.71
تجنب المشكلات	5.04	6	1.09
الاعتماد على الآخرين	5.09	6	0.92
الشعور بالعجز	6.90	6	0.81
الانزعاج لمشاكل الآخرين	5.50	6	0.80
ابتغاء الحلول الكاملة	7.22	6	0.81
الجدية والرسمية في التعامل مع الآخرين	6.54	6	0.85
الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة	7.18	6	0.85
المقياس ككل	84.13	78	5.33

الجدول رقم (09): يوضح متوسطات الأفكار اللاعقلانية و الانحرافات المعيارية.

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (09) أن المتوسطات الحسابية لأبعاد التفكير اللاعقلاني تراوحت ما بين (5.04-7.68)، حيث أعلى متوسط حسابي كان لصالح الفكرة رقم (2) والمتمثلة في ابتغاء الكمال الشخصي، وأقل متوسط حسابي كان للفكرة السابعة والمتمثلة في تجنب المشكلات، وبصفة عامة الأفكار (2، 3، 6، 11، 13) متوسطها الحسابي مرتفع جداً، والأفكار اللاعقلانية (1، 9، 12) متوسطها الحسابي يفوق متوسطها الفرضي، أما الأفكار (4، 5، 7، 8، 10) فمتوسطها الحسابي كان منخفض (أقل من المتوسط الفرضي)، كما يتضح لنا من نفس الجدول أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية أكبر من المتوسط الفرضي .

نستنتج من خلال نتائج الجدول أن الطلبة لاعقلانيين في الأفكار (1، 2، 3، 6، 9، 11، 12، 13) لكنهم عقلانيون في الأفكار (4، 5، 7، 8، 10) كما نستنتج أن مستوى التفكير اللاعقلاني على أبعاده ككل مرتفع .

1-2- عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: والتي تنص على أن مستوى قلق المستقبل مرتفع لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وللتأكد من صحة الفرضية تم حساب مستوى قلق المستقبل على المقياس الذي تم استخدامه في هذه الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك:

أبعاد قلق المستقبل	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي الفرضي	الانحراف المعياري
التفكير السلبي في المستقبل	18.36	16	2.96
التفكير في الدراسة وآفاق المستقبل	20.09	18	2.32
إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها	32.00	26	3.23
تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي	20.54	16	2.10
المقياس ككل	91	76	7.51

الجدول رقم(10): يوضح متوسطات أبعاد قلق المستقبل وانحرافات المعيارية.

بينت نتائج الجدول رقم(10) أن المتوسطات الحسابية لأبعاد قلق المستقبل كانت كلها أكبر من متوسطاتها الفرضية، كما أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لقلق المستقبل أكبر من المتوسط الفرضي لها . نستنتج أن مستوى قلق المستقبل مرتفع على جميع أبعاده.

1-3- عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: والتي تنص على انه توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بأبعاده لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وللتأكد من صحة الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل وأبعاده، والجدول التالي يوضح ذلك:

المقياس	تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي	إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها	التفكير في الدراسة وأفاق المستقبل	التفكير السلبي في المستقبل	أبعاد قلق المستقبل	الأفكار اللاعقلانية
0.093	0.340	0.017	-0.066	0.032		طلب الاستحسان
0.163	-0.087	0.052	0.167	0.298		ابتغاء الكمال الشخصي
0.177	0.164	0.066	-0.011	0.279		اللوم القاصي للذات والآخرين
0.184	-0.181	0.292	0.118	0.195		الاعتقاد بوقوع الكوارث
0.330	-0.128	0.375	0.159	0.416		التهور الانفعالي
**0.655	0.069	**0.657	*0.496	**0.548		القلق الزائد
*0.448	-0.073	0.283	*0.505	*0.510		تجنب المشكلات
*0.503	-0.076	*0.431	*0.529	*0.475		الاعتماد على الآخرين
0.358	0.003	0.200	0.408	0.390		الشعور بالعجز
0.100	-0.338	0.165	0.230	0.140		الانزعاج لمشاكل الآخرين
**0.661	0.313	**0.598	0.341	**0.576		ابتغاء الحلول الكاملة
0.288	-0.172	0.171	*0.427	0.384		الجدية والرسمية في التعامل مع الآخرين
0.406	0.048	0.380	0.351	0.330		الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة
**0.685	-0.028	**0.581	**0.585	**0.706		المقياس ككل

الجدول رقم(11): يمثل معاملات ارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية و أبعاد قلق المستقبل

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم(11) وجود ارتباط دال إحصائيا بين الفكرة اللاعقلانية رقم(6) المتمثلة في القلق الزائد وبين كل من بعد التفكير السلبي في المستقبل، بعد التفكير في الدراسة وأفاق المستقبل، وبعد إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها، كما تبين لنا وجود ارتباط دال إحصائيا بين الفكرة رقم(7) والمتمثلة في تجنب المشكلات وبين كل من بعد التفكير السلبي في المستقبل، وبعد التفكير في الدراسة وأفاق المستقبل، كذلك يوجد ارتباط دال إحصائيا بين الفكرة رقم(8) والمتمثلة في الاعتماد على الآخرين وبين كل بعد التفكير السلبي في

المستقبل، بعد التفكير في الدراسة وآفاق المستقبل، وبعد إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها، كما أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الفكرة رقم (11) والمتمثلة في ابتغاء الحلول الكاملة وبين كل بعد التفكير السلبي في المستقبل، بعد التفكير في الدراسة وآفاق المستقبل، وبعد إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها، ويتضح أيضاً وجود ارتباط دال إحصائياً بين الفكرة رقم (12) وبعد التفكير في الدراسة وآفاق المستقبل، كما أشارت نتائج الجدول إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية وكل من بعد التفكير السلبي في المستقبل، بعد التفكير في الدراسة وآفاق المستقبل وبعد إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها، وتشير النتائج أيضاً إلى أن الأفكار اللاعقلانية (1، 2، 3، 4، 5، 9، 10، 13) كان ارتباطها غير دال إحصائياً مع جميع أبعاد قلق المستقبل، ونفس الشيء بالنسبة للبعد الرابع لقلق المستقبل والمتمثل في تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي كان ارتباطه غير دال إحصائياً مع جميع الأفكار اللاعقلانية.

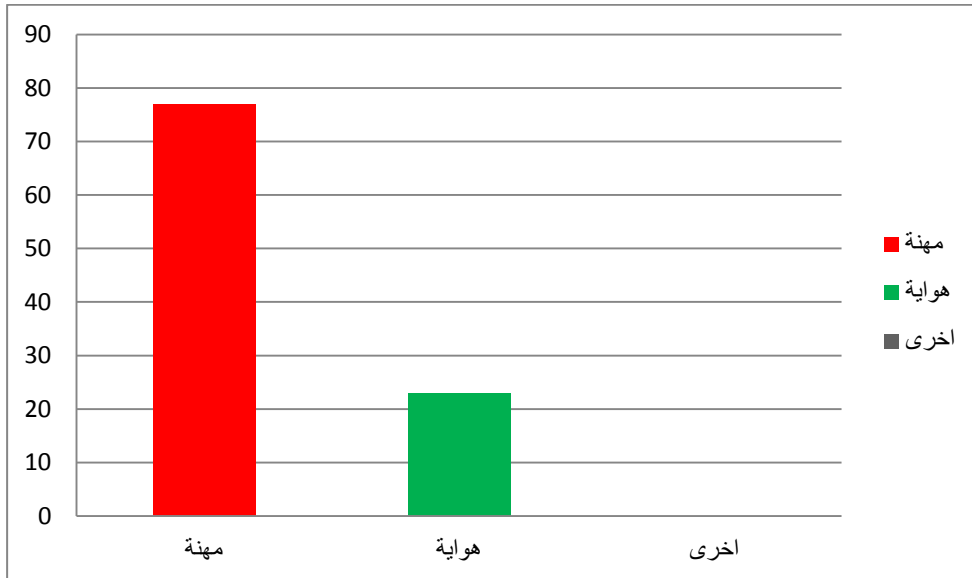
كما نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (11) أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية (6، 7، 8، 11) وبين قلق المستقبل، كما تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

وبين الجدول رقم (11) أن الأفكار اللاعقلانية تنعكس على بعد التفكير السلبي في المستقبل، بعد التفكير في الدراسة وآفاق المستقبل، وبعد إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها، لكنها لا تنعكس على بعد تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي.

عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: والتي تنص على أن قلق المستقبل يؤثر سلبا على توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي.  
السؤال الأول: كيف ترى مهنة التدريب الرياضي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
مهنة	17	77%
هواية	05	23%
أخرى	0	0%
المجموع	22	100%

جدول رقم(12): يمثل التكرارات والنسب المئوية لنتائج السؤال الأول



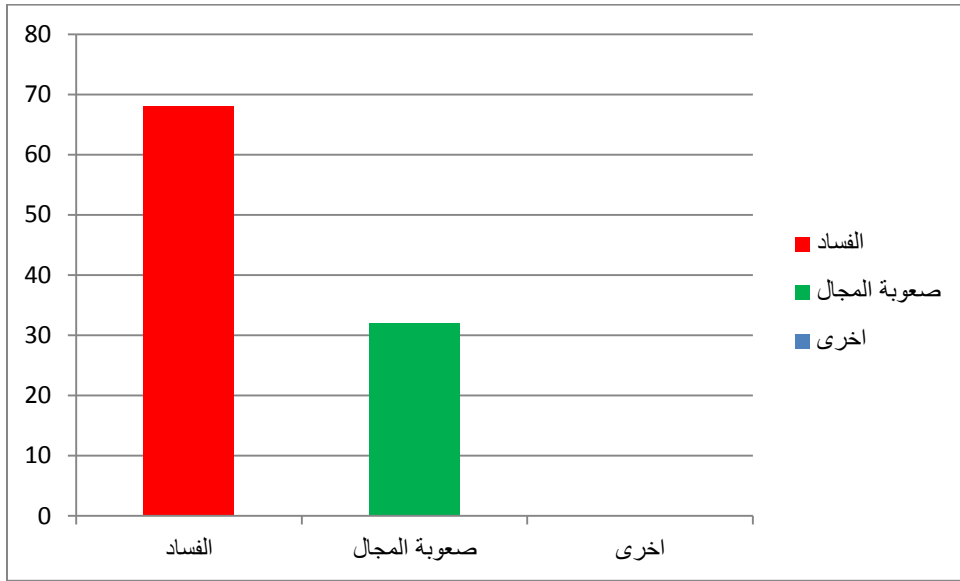
شكل رقم(02): يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال(1)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (12): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتمثيل البياني، تبين لنا إجابات الطلبة حول السؤال رقم (01) أن نسبة 77% من عينة البحث يرون بأن التدريب الرياضي مهنة أما نسبة الإجابة بأنها هواية فقد بلغت 23% أما الإجابة ب "أخرى" فقد كانت 0%. الاستنتاج: نستنتج أن الطلبة يرون أن التدريب الرياضي عبارة عن مهنة.

السؤال الثاني: ما هي العوائق التي تحول بينك وبين مهنة التدريب الرياضي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
الفساد	15	68%
صعوبة هذا المجال	7	32%
أخرى	0	0%
المجموع	22	100%

جدول رقم (13): يمثل التكرارات والنسب المئوية لنتائج السؤال الثاني



شكل رقم (03): يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال (2)

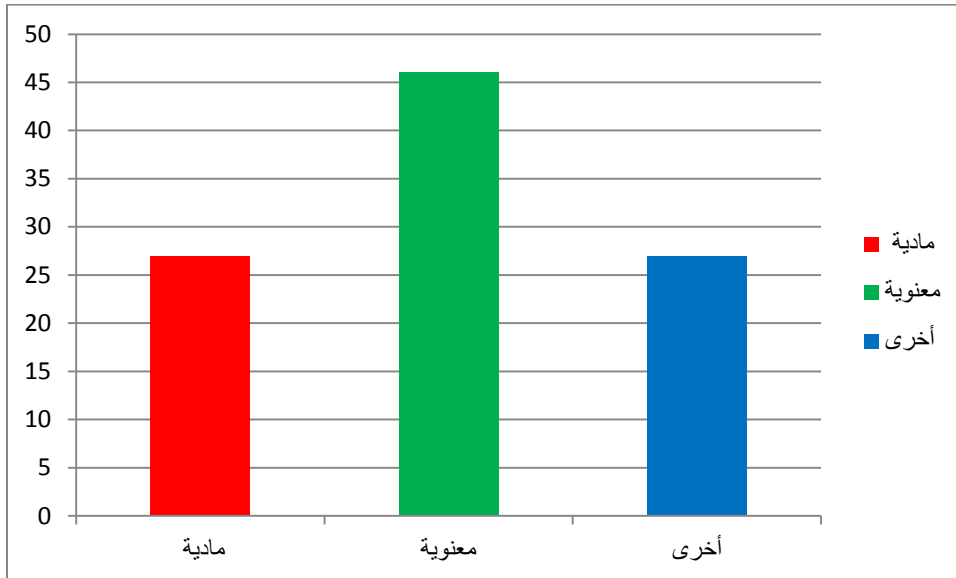
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (13): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتمثيل البياني، تبين لنا إجابات الطلبة حول السؤال رقم (02) أن نسبة 68% من عينة البحث يرون بأن العوائق التي تحول بينهم وبين مهنة التدريب الرياضي متعلقة بالفساد، أما نسبة 32% من عينة البحث أن صعوبة هذا المجال هي العائق الذي يحول بينهم وبين هذه المهنة، أما الإجابة بـ "أخرى" فقد كانت 0%.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يرون أن الفساد هو أكبر عائق يحول بينهم وبين مهنة التدريب الرياضي. كما أن بعضهم يرون أن هذا المجال صعب للغاية.

السؤال الثالث: ما هي أسباب اختيارك لمهنة التدريب الرياضي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
مادية	06	27%
معنوية	10	46%
أخرى	06	27%
المجموع	22	100%

جدول رقم (14): يمثل التكرارات والنسب المئوية لنتائج السؤال الثالث



شكل رقم (04): يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال (3)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (14): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتمثيل البياني، تبين لنا إجابات الطلبة حول السؤال رقم (03) أن نسبة 27% من عينة البحث قد اختاروا مهنة التدريب الرياضي لاعتبارات مادية، أما نسبة الإجابة بأن دافعهم كان معنوي فقد بلغت 46% أما الإجابة بدوافع أخرى فقد كانت 27%.

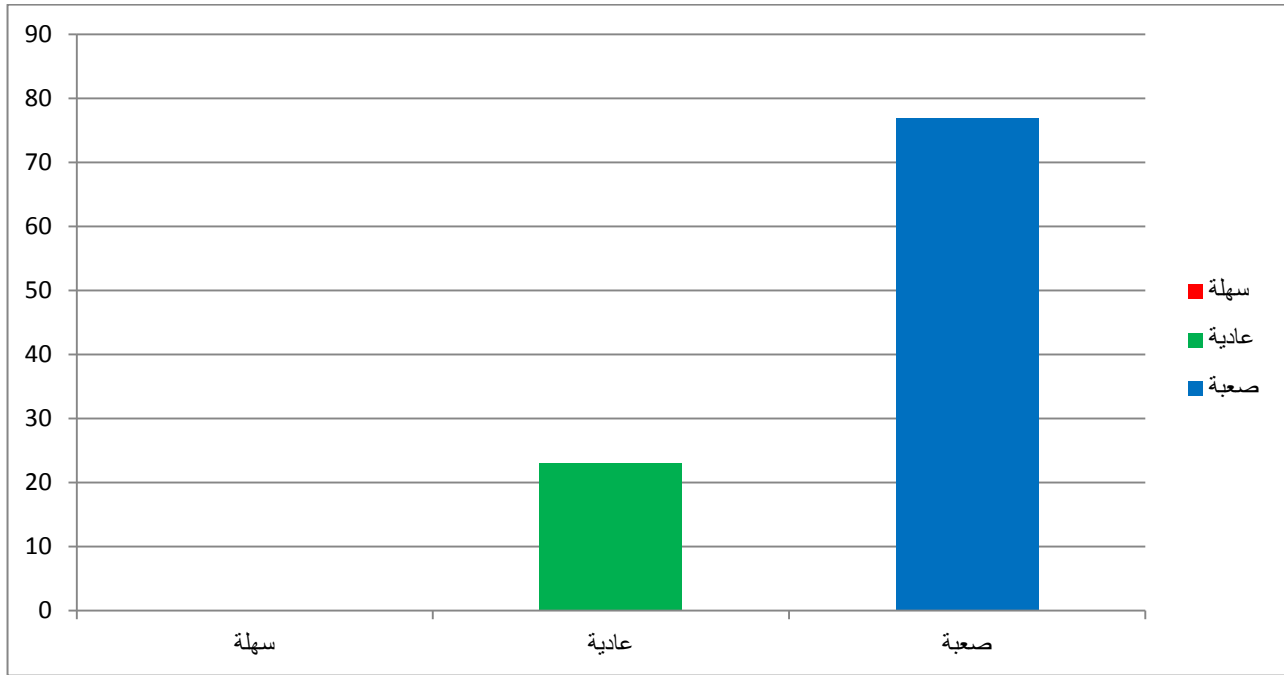
الاستنتاج: نستنتج أغلبية الطلبة كانت لديهم دوافع معنوية لاختيار مهنة التدريب الرياضي، أما الباقي فقد تذبذبت دوافعهم بين دوافع مادية و دوافع أخرى.



السؤال الرابع: هل ترى أن مهنة التدريب الرياضي هي مهنة:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
سهلة	00	%00
عادية	05	%23
صعبة	17	%77
المجموع	22	%100

جدول رقم (15): يمثل التكرارات والنسب المئوية لنتائج السؤال الرابع



شكل رقم (05): يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال (4)

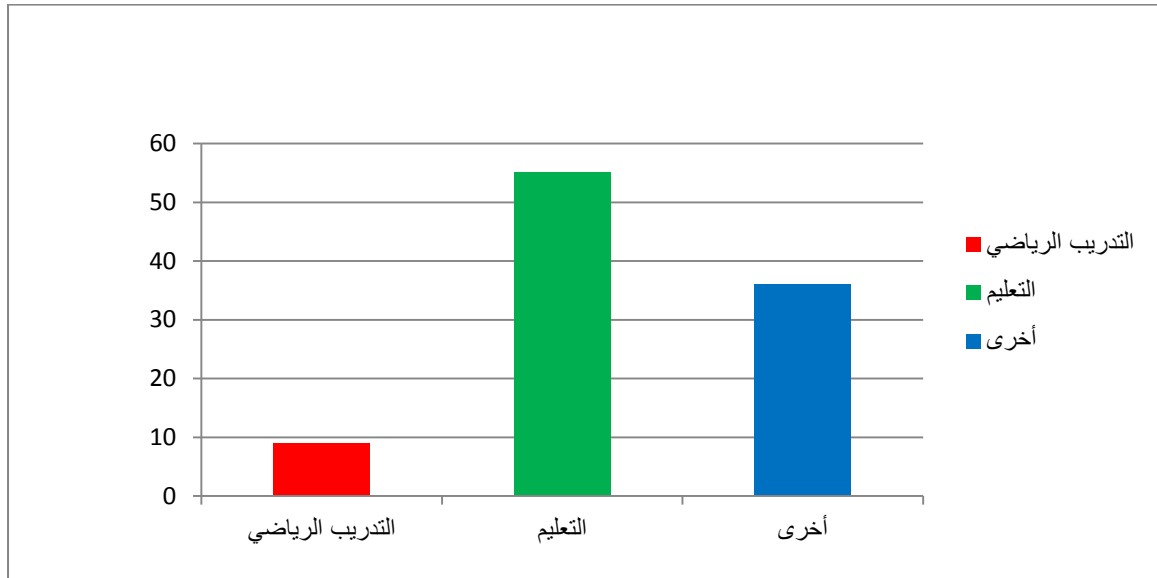
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (1): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتمثيل البياني، تبين لنا إجابات الطلبة حول السؤال رقم (04) أن نسبة 77% من عينة البحث يرون بأن التدريب الرياضي مهنة صعبة، أما نسبة الإجابة بأنها مهنة عادية فقد بلغت 23% أما الإجابة بأنها مهنة سهلة فقد كانت 0% .

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يرون أن التدريب الرياضي مهنة صعبة.

السؤال الخامس: هل تطلعك للمستقبل يدفعك لاختيار مهنة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
التدريب الرياضي	02	%09
التعليم	12	%55
أخرى	08	%36
المجموع	22	%100

جدول رقم(16): يمثل التكرارات والنسب المئوية لنتائج السؤال الخامس



شكل رقم(06): يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال(5)

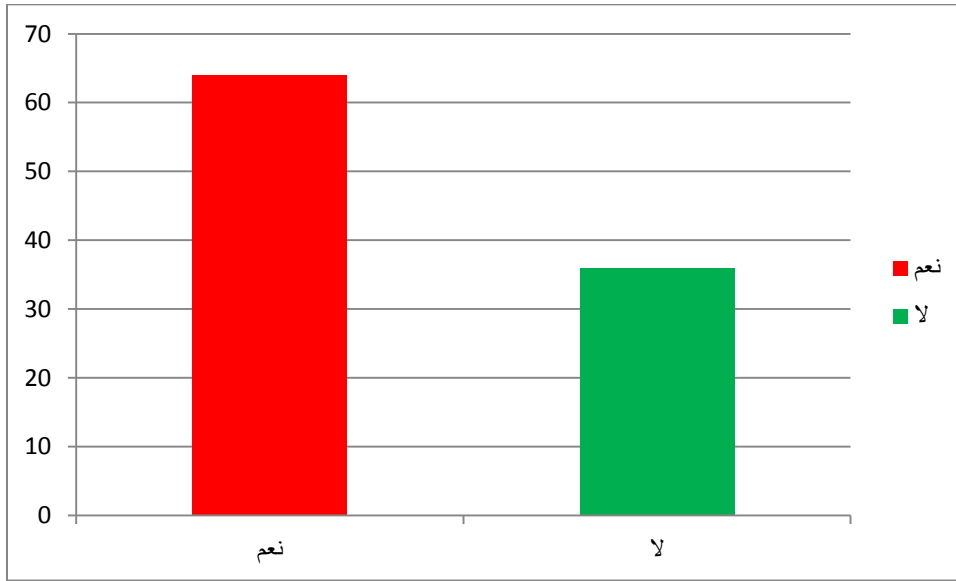
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (16): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتمثيل البياني، تبين لنا إجابات الطلبة حول السؤال رقم (05) أن نسبة 55% من عينة البحث كان تطلعهم للمستقبل يدفعهم لاختيار مهنة التعليم، أما نسبة الإجابة بأنه يدفعهم لاختيار مهنة التدريب الرياضي فقد بلغت 09% أما نسبة الإجابة بمهنة أخرى فقد كانت 36% .

الاستنتاج: نستنتج أن الطلبة يتطلعون للعمل في مجال التعليم.

السؤال السادس: هل خوفك من المستقبل يمنعك من اختيار مهنة التدريب الرياضي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	14	64%
لا	08	36%
المجموع	22	100%

جدول رقم (17): يمثل التكرارات والنسب المئوية لنتائج السؤال السادس



شكل رقم (07): يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال (6)

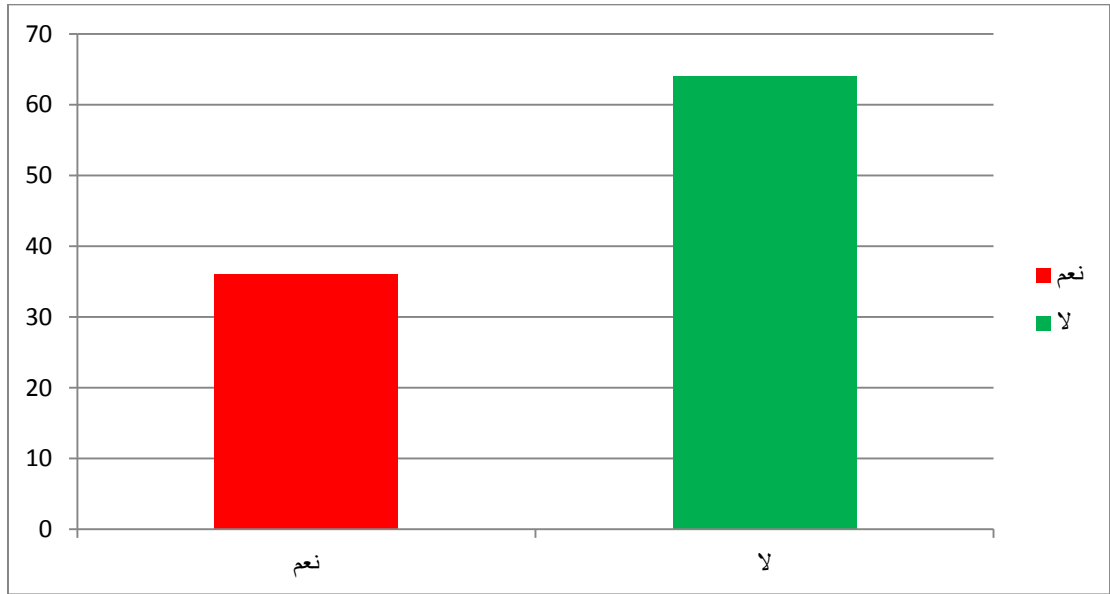
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (17): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتمثيل البياني، تبين لنا إجابات الطلبة حول السؤال رقم (06) أن نسبة 64% من عينة البحث قد أجابوا بـ"نعم" أما الإجابة بـ"لا" فقد بلغت 36%.

الاستنتاج: نستنتج أن خوف الطلبة من المستقبل يمنعهم من اختيار مهنة التدريب الرياضي.

السؤال السابع: هل تعتقد أنك ستكون مدرباً ناجحاً في المستقبل

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	08	36%
لا	14	64%
المجموع	22	100%

جدول رقم (18): يمثل التكرارات والنسب المئوية لنتائج السؤال السابع



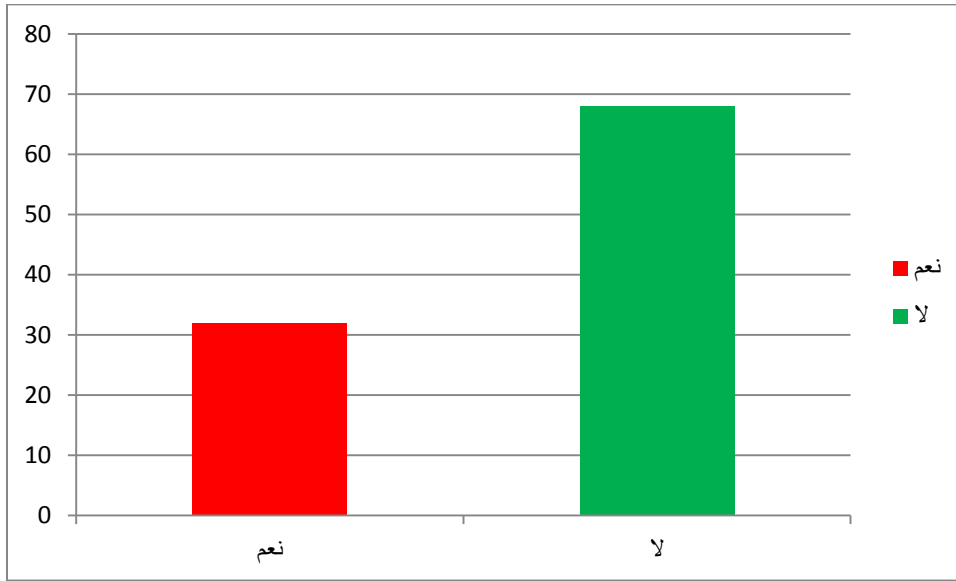
شكل رقم (08): يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال (7)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (18): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتمثيل البياني، تبين لنا إجابات الطلبة حول السؤال رقم (07) أن نسبة 64% من عينة البحث قد أجابوا بـ"لا" أما الإجابة بـ"نعم" فقد بلغت 36%. الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية الطلبة لا يرون أنهم سينجحون في مهنة التدريب الرياضي.

السؤال الثامن: هل هناك علاقة بين مهنة التدريب الرياضي و تطلعاتك المستقبلية

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	07	%32
لا	15	%68
المجموع	22	%100

جدول رقم(19): يمثل التكرارات والنسب المئوية لنتائج السؤال الثامن.



شكل رقم(09): يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال(8)

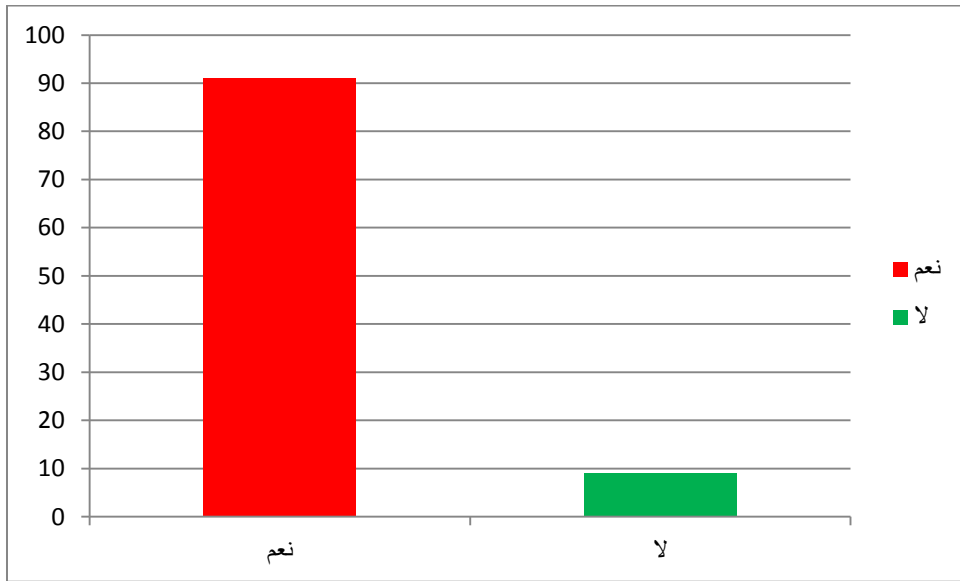
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (19): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتمثيل البياني، تبين لنا إجابات الطلبة حول السؤال رقم (08) أن نسبة 68% من عينة البحث قد أجابوا بـ"لا" أما الإجابة بـ"نعم" فقد بلغت 32% .

الاستنتاج: نستنتج أن الطلبة لا يرون أن هناك علاقة بين تطلعاتهم المستقبلية ومهنة التدريب الرياضي.

النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة: والتي تنص على أن الأفكار اللاعقلانية تنعكس سلبا على توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي.  
السؤال التاسع: في تصورك هل يجب أن يكون المدرب محبوبا من طرف جميع اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	20	%91
لا	02	%09
المجموع	22	%100

جدول رقم(20): يمثل التكرارات والنسب المئوية لنتائج السؤال التاسع



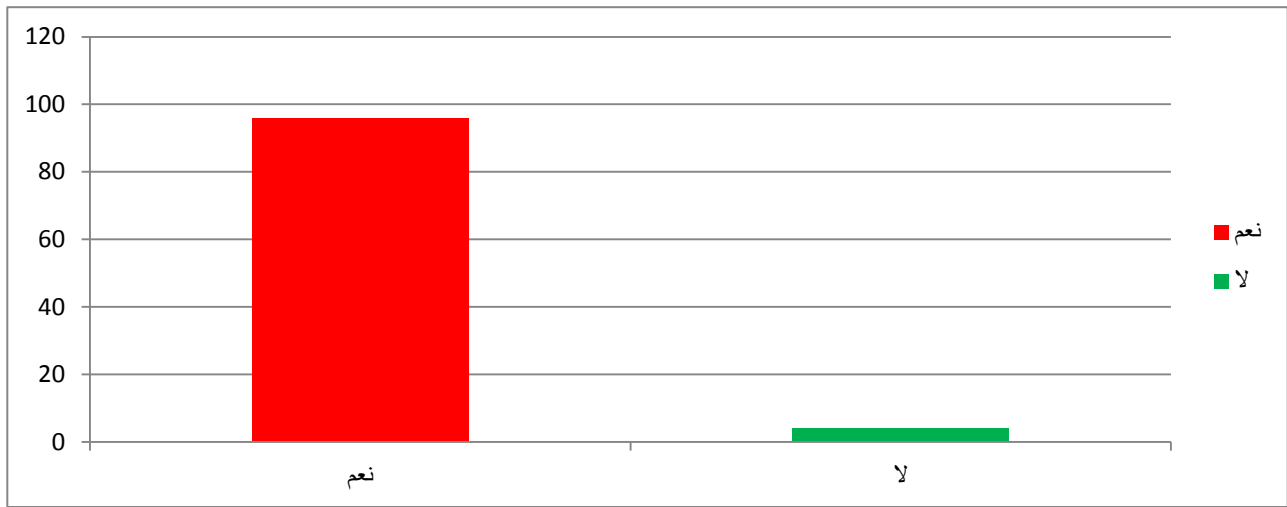
شكل رقم(10): يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال(9)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (20): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتمثيل البياني، تبين لنا إجابات الطلبة حول السؤال رقم (9) أن نسبة 91% من عينة البحث قد أجابوا بـ"نعم" أما الإجابة بـ"لا" فقد بلغت 09%.  
الاستنتاج: نستنتج أن الطلبة يتصورون أنه من الضروري أن يكون المدرب محبوبا من طرف جميع اللاعبين.

السؤال العاشر: من الضروري أن يكون المدرب على درجة عالية من الكفاءة و المنافسة .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	21	96%
لا	01	04%
المجموع	22	100%

جدول رقم(21): يمثل التكرارات والنسب المئوية لنتائج السؤال العاشر



شكل رقم(11): يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال(10)

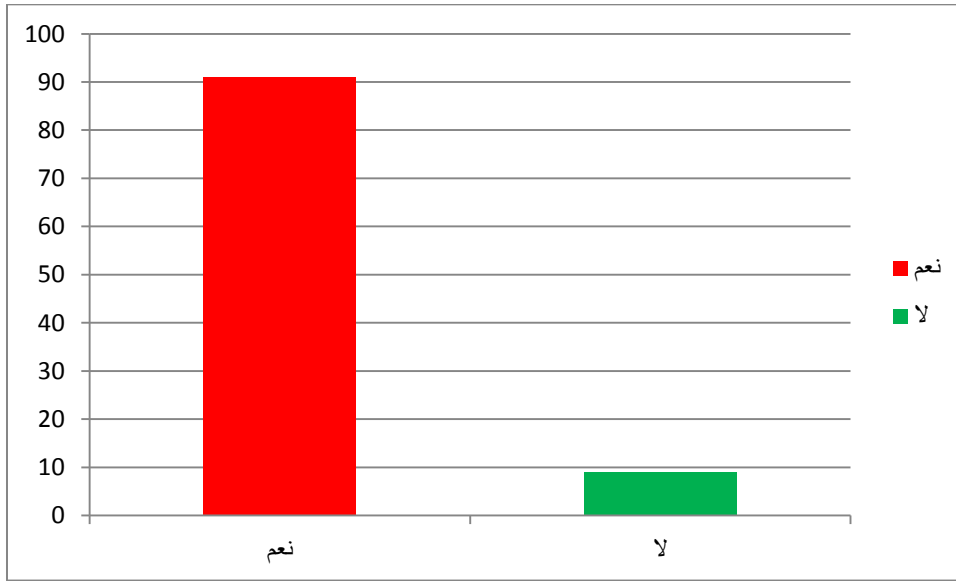
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (21): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتمثيل البياني، تبين لنا إجابات الطلبة حول السؤال رقم (10) أن نسبة 96% من عينة البحث قد أجابوا بـ"نعم" أما الإجابة بـ"لا" فقد بلغت 04%.

الاستنتاج: نستنتج أن الطلبة يرون أنه من الضروري أن يكون المدرب على درجة عالية جدا من الكفاءة و المنافسة.

السؤال الحادي عشر: في تصورك هل الفشل في عملية التدريب الرياضي يؤدي إلى انهيار الفريق

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	20	%91
لا	02	%09
المجموع	22	%100

جدول رقم(22): يمثل التكرارات والنسب المئوية لنتائج السؤال الحادي عشر



شكل رقم(12): يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال(11)

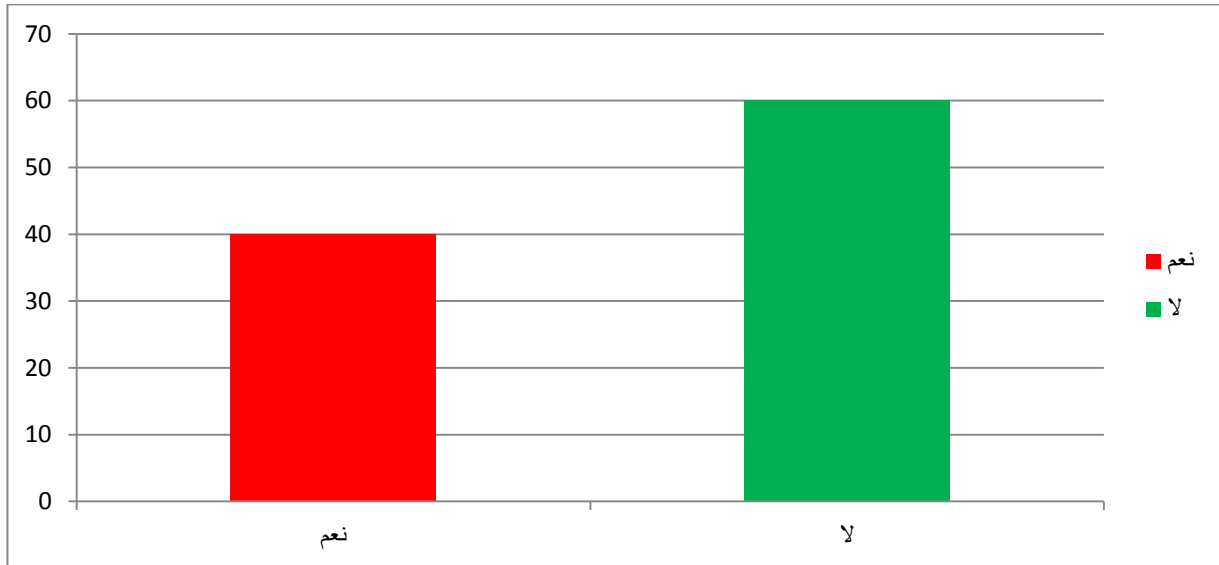
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (22): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتمثيل البياني، تبين لنا إجابات الطلبة حول السؤال رقم (11) أن نسبة 91% من عينة البحث قد أجابوا بـ"نعم" أما الإجابة بـ"لا" فقد بلغت 09% الاستنتاج: نستنتج أن الطلبة يرون أن الفشل في عملية التدريب الرياضي يؤدي إلى انهيار الفريق.



السؤال الثاني عشر: في تصورك هل يقع على عاتق المدرب التنسيق بين إدارة الفريق واللاعبين .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	09	%40
لا	13	%60
المجموع	22	%100

جدول رقم(23): يمثل التكرارات والنسب المئوية لنتائج السؤال الثاني عشر



شكل رقم(13): يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال(12)

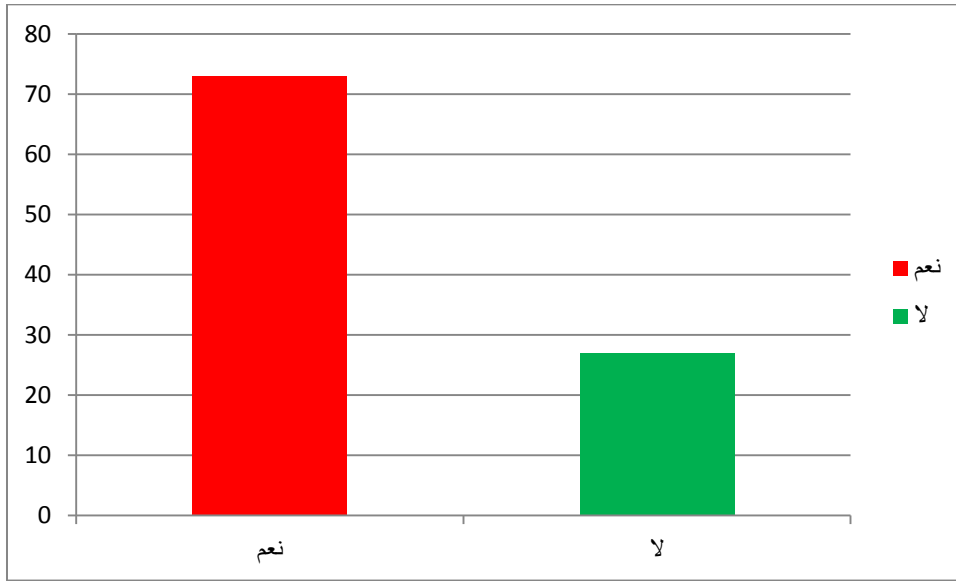
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (23): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتمثيل البياني، تبين لنا إجابات الطلبة حول السؤال رقم (12) أن نسبة 60% من عينة البحث قد أجابوا بـ"لا" أما الإجابة بـ"نعم" فقد بلغت 40%.

الاستنتاج: نستنتج أن الطلبة يرون أن التنسيق بين إدارة الفريق واللاعبين ليس من مسؤوليات المدرب.

السؤال الثالث عشر : مهنة التدريب الرياضي مهنة صعبة جدا.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	16	%73
لا	06	%27
المجموع	22	%100

جدول رقم(24): يمثل التكرارات والنسب المئوية لنتائج السؤال الثالث عشر



شكل رقم(14): يبين التمثيل البياني لنتائج السؤال (13)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (24): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتمثيل البياني، تبين لنا إجابات الطلبة حول السؤال رقم (13) أن نسبة 73% من عينة البحث قد أجابوا بـ"نعم" أما الإجابة بـ"لا" فقد بلغت 23%.

الاستنتاج: نستنتج أن الطلبة يرون أن مهنة التدريب الرياضي صعبة جدا.

## تفسير و مناقشة الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أن "الأفكار اللاعقلانية تنعكس سلبا على قلق المستقبل في التوجه نحو مهنة التدريب الرياضي لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج"، وقد أسفرت النتائج على أن الأفكار اللاعقلانية تنعكس سلبا على قلق المستقبل في توجه الطلبة نحو مهنة التدريب الرياضي، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأفكار اللاعقلانية لها دور في ظهور حالة قلق المستقبل وهذا ما توصل إليه الباحثان من خلال نتائج الفرضية الثالثة، أي أنه كلما تبني الطالب أفكارا لالعقلانية كلما زاد قلق المستقبل لديه، والعكس صحيح، كما أن قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية يؤثران سلبا على توجه الطلبة نحو مهنة التدريب الرياضي وهذا ما اتضح لنا من خلال نتائج الفرضية الرابعة والخامسة على الترتيب.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن الطلبة المقبلين على التخرج ليس لديهم القدرة الكافية على البناء الواقعي للأهداف بقدر ما تكون أهداف شخصية بعيدة المنال، مما يزيد من حالة التوتر والقلق لدى الطلبة، فقد أكدت سلوى عبد الباقي (1993) أن قلق المستقبل هو خوف مزري وكثير من الرعب والأمل بالنسبة إلى آفاق المستقبل والاكنتاب والأفكار الوسواسية.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة أحمد الشرقي (2011) حول "قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة الثانوية المتفوقين دراسيا و العاديين"، والتي بينت وجود علاقة بين قلق المستقبل المهني والأفكار اللاعقلانية، حيث يرى أن التلاميذ يتبنون الأفكار اللاعقلانية التي تقودهم للشعور بالاضطراب والقلق نحو مستقبلهم المهني، كما أيدت نتائجنا ما توصلت إليه سهليه أمادي (2014) في دراستها التي جاءت تحت عنوان "قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة" والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى قلق المستقبل المهني والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين.

وكانت نتائج هذه الدراسة تتفق مع تعريف إبراهيم محمود (2006) على أن قلق المستقبل هو القلق الناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل و الخوف من الأحداث المسيئة المتوقع حدوثها في المستقبل. وتعد الأفكار اللاعقلانية من أصعب المشكلات التي يمكن أن تواجه الفرد، إذ يترتب عليها العديد من التبعات السيئة، حيث يصبح الفرد غير قادرا على التقدير السليم للمواقف التي تحدث من حوله مما يؤدي إلى العديد من الانفعالات المبالغ فيها، وحدوث نوع من الخلل الوظيفي، والنقص الشديد في القبول الذاتي الخاص بالفرد، وذلك على العكس تماما من الأشخاص الأسوياء القادرين على التقدير السليم للمواقف والخبرات التي تحدث من حولهم مما يترتب عليه نوعا من التوازن النفسي وتقبل الفرد لذاته وللآخرين.

ويعد قلق المستقبل حالة انفعالية غير سارة، يعاني منها الطالب عندما يشعر بالتوتر، والضيق المصحوب بعدم الاطمئنان، والخوف نتيجة توقع خطر يهدد دراسته ومستقبله المهني واستقراره الأسري والاجتماعي، وهو قلق طبيعي قد يدفعه إلى الاجتهاد وحسن اختيار المهنة مستقبلا إلا أن الطالب أحيانا قد يحثك بأشخاص مقربين كالأهل والأصدقاء، الذين يعانون من انخفاض الدافعية المهنية، أو عدم الرضا عن وظائفهم وكذا نظرتهم السلبية نحو مهنة

التدريب الرياضي، فيتحول القلق الطبيعي إلى قلق مرتفع غير مرغوب فيه، نتيجة لذلك الاحتكاك السلبي، وبالإضافة إلى هذا نجد تزايد أعداد الطلبة المتخرجين، وقلة فرص العمل، مع الأوضاع الاقتصادية والمهنية غير المستقرة.

وقد ترجع هذه النتيجة إلى طبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها الطالب في حد ذاتها، والتي يعتبرها المتخصصون سن الأزمات، وكون الطلبة في المراحل الجامعية معروفون بالمعانات الوجدانية التي يتميز بها في مرحلة المراهقة المتأخرة، فيجد نفسه في حالة تذبذب انفعالي يدفع إلى ظهور حالات القلق لديه .

#### تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أن "مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج"، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الأفكار اللاعقلانية موجودة بنسب متفاوتة، حيث تراوحت ما بين 7.68 في حدها الأعلى وذلك للفكرة اللاعقلانية (2) ابتغاء الكمال الشخصي و5.04 في حدها الأدنى وذلك للفكرة (7) وهي تجنب المشكلات، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة كانوا لاعقلانيين على الأفكار التالية (1-2-3-6-9-11-12-13) وكانوا عقلانيين على الأفكار التالية (4-5-7-8-10) وبصفة عامة فاق المتوسط الحسابي المتوسط الفرضي لمقياس الأفكار اللاعقلانية حيث كان بنسبة 84.13.

اتفقت نتائج دراستنا الحالية مع نتائج دراسة ضياء الدين خالد أبو ججوح (2012) التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة حيث توصلت كلتا الدراستين إلى أن كل من فكرة طلب الاستحسان، اللوم القاسي للذات والآخرين، ابتغاء الحلول الكاملة، والاعتقاد بنفوق الرجل على المرأة كان مرتفعا أي أن الطلبة كانوا لاعقلانيين على هذه الأفكار، كما جاء في كلتا الدراستين أن الطلبة كانوا أكثر عقلانية في كل من فكرة الاعتماد على الآخرين وتجنب المشكلات.

كما أن فكرة تجنب المشكلات جاءت في العديد من الدراسات على أنها الفكرة اللاعقلانية الأقل انتشارا نذكر منها دراسة عبد الفتاح عبد القادر محمد أبو شعر (2007) التي تناولت الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة بغورة نور الدين التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي، ودراسة حسن بن علي بن محمد الزهراني (2010) والتي جاءت تحت عنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل.

بينت النتائج التي توصل إليها الباحثان أن المتوسط الحسابي لمقياس الأفكار اللاعقلانية ككل كان 84.13 وهذه النتيجة ثمنت ما وصل كل من سهيلة احمادي التي وجدت أن متوسط مستوى للأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة كان 84.34، ودراسة الدكتور محمد سليمان بني خالد التي توصلت إلى أن متوسط الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة المراهقين في المرحلة الثانوية كان 85.64، وكذا دراسة بغورة نور الدين التي وجدت المتوسط لدى الذكور 87.02 ولدى الإناث 87.79، وكذا دراسة حسن بن علي بن محمد الزهراني التي وجدت أن متوسط مستوى الأفكار اللاعقلانية كان 82.79. والجدير بالذكر أن كل هذه الدراسات تناولت مقياس ليس للأفكار اللاعقلانية الذي عدله الريحاني على البيئة العربية.

يفسر الباحثان ارتفاع متوسط فكرتي (ابتغاء الكمال الشخصي وابتغاء الحلول الكاملة) ب: رؤية أليس للكمال ورغبة الفرد في إنجاز الأعمال على أعلى مستوى من الإتقان، تلك النزعة العامة تكاد تكون عند الجميع، ويوحي أليس إلى أن هذه النزعة أساس فكري بيولوجي فطري، كما يرى أن الناس بشكل إرادي أو لا إرادي يصعدون عن رغباتهم في الانجاز والاستحسان والكفاية والراحة والأمان والبقاء والسعادة إلى ضرورات مريضة وفي كل الأوقات وتحت كل الظروف يريدون أن ينجزوا بشكل كامل، كما أن البعض منهم يضخمون رغباتهم في الكمال في نظر الآخرين، فهم يفكرون دائما في أن يكونوا عظماء في نظر الآخرين. (كفافي، 1999، ص324)

ولعل ما يفسر ارتفاع متوسط فكرة اللوم القاسي للذات والآخرين التي تنص على: (بعض الناس يتصفون بالخسة والوضاعة والدناءة لذا لا بد من توجيه اللوم لهم وعقابهم)، الاعتقاد بأن الناس إما أختيار أو أشرار وأن الأشرار يتصفون دائما بالخسة والجبن، ويجب أن يعاقب الأشرار، وعلى الأقل يجب أن يوبخوا، ولعل ذلك يتعارض مع مبدأ الإصلاح والإرشاد، وإسداء النصح أولا، ثم إن الناس أطباع وأجناس، ولعل الكثير منها يتعلق بالشخص ذاته دون تأثير الآخرين، لذا فإن من العيب وعدم الجدوى إيقاع التوبيخ، وبهذا فإن من يعتقد بضرورة عقاب هؤلاء فإنه يحيد عن الصواب ويتسرع في الحكم.

كما فسر الباحثان ارتفاع متوسط فكرة القلق الزائد بالضغوط التي يتعرض لها الطالب في حياته اليومية وقلة فرص العمل، وكذا المرحلة العمرية التي تعتبر منمرج هام في حياة الطالب لأنها مرحلة ينتقل فيها الطالب إلى الحياة العملية والتي تتميز بقدر أكبر من المسؤولية.

كما يمكن إرجاع السبب في ارتفاع متوسط فكرة تفوق الرجل على المرأة إلى أن مكانة الرجل والتي لا شك في أنها الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة، وهذا التمايز يفهم في ضوء الثقافة الاجتماعية العربية و الجزائرية والتي تؤكد على أن مكانة الرجل أهم من مكانة المرأة في العديد من المجالات و المواقف الحياتية، إذ أن الثقافة في مجتمعنا ثقافة أبوية تعطي الرجل مكانة شبه مطلقة داخل بيته ويدعم ذلك ظروف الدخل والملكية والتي غالبا ما تكون بيد الرجل بالإضافة إلى العادات والتقاليد التي تعطي الرجل مكانة بارزة داخل الأسرة.

وفيما يخص الأفكار التي كان فيها الطلبة على أعلى مستوى من العقلانية نجد فكرة تجنب المشكلات ثم الاعتمادية ويرجع الباحث ذلك إلى أن الطلبة يرون أن على عانقهم مسؤوليات كثيرة على الصعيد الشخصي والأسري، فهو يرى أنه لا يستطيع الهروب وتجنب مسؤولياته تجاه الصعوبات والعوائق التي تقع حائلا دون تحقيق رغباته و متطلباته وكذلك رغبات و متطلبات أسرته خاصة وأننا نجد بعض الطلبة يكونون عوننا ماديا لأسرهم وذلك لغلاء المعيشة، وعدم قدرة الآباء على تحصيل كل نفقات الأسرة، كما أن الثقافة الجزائرية تنمي لدى الفرد منذ طفولته أفكار إيجابية تتعلق بتحمل المسؤولية. ولعل ما يؤكد ذلك إقدام الكثير من الطلبة على العمل في أوقات الفراغ حتى وإن كانت هذه الأعمال تجلب دخلا بسيطا، وبهذا نجد أن الطالب لا يتجنب الصعوبات والمشكلات بل يواجهها ولا يعتمد على الآخرين بل يعتمد على نفسه.

وبصفة عامة يعزوا الباحثان انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة إلى افتقار الجامعة إلى برامج إرشادية في العلاج العقلاني الانفعالي ومن ثم فإن هذه الأفكار تثبت وترسخ بمرور الوقت وبالتالي تصبح أكثر خطرا وتلعب

دورا واضحا في حدوث الاضطراب النفسي، وهذا ما أشار إليه (Maddi 1996) أن أليس يرى أن النزعة للتفكير العقلاني تظهر بوضوح في مرحلة الرشد وربما بعد ذلك، ويتطلب ذلك الكثير من الجهد من جانب الفرد الذي يحمل أفكارا لاعقلانية، وربما يحتاج إلى برامج علاجية ، فالأفكار اللاعقلانية ترتبط بالفرد في سن مبكرة ، فهي نتاج تعلم غير عقلائي مكتسب من الأسرة والمعلمين والأصدقاء، وتستمر معه خلال سنوات دراسته ما لم يتم اكتشافها وتقنيدها، ولعل ما يؤيد تفسير الباحثين هو ما جاءت به منيرة الشمسان والتي أشارت إلى أن الأفكار اللاعقلانية تنمو وتتطور وتتأثر بالتربية الأسرية والاجتماعية التي يخضع لها الطالب منذ مرحلة طفولته المبكرة وهذه النتيجة تتفق مع مبادئ نظرية العلاج العقلائي الانفعالي لأليس التي تؤكد أن الأفكار اللاعقلانية ترجع في نشأتها إلى التعلم المبكر اللاعقلاني الذي يتلقاه الطفل من والديه ومن مدرسيه ومن وسائل الإعلام .

#### تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

والتي تنص على أن مستوى قلق المستقبل مرتفع لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج، وقد أشارت النتائج التي توصل إليها الباحثان إلى أن مستوى قلق المستقبل كان مرتفعا على أبعاده مجتمعة و منفردة .

وقد اتفقت نتائج دراستنا الحالية مع ما جاء في دراسة السفاسفة والمحاميد (2007) التي توصلت إلى أن ارتفاع مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية الرسمية .

كما اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة السبعوي (2007) التي أجريت على (578) طالب و طالبة من جامعة الموصل حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة جاء بدرجة مرتفعة.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية في هذا الجانب مع نتائج دراسة سهيلة أحمادي ومسعودة سالمى (2015/14) التي كانت حول قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة حيث توصلت إلى وجود مستوى مرتفع لقلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين .

كما اتفقت مع نتائج دراسة دراسة غالب بن محمد علي المشيخي(2009) بعنوان قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، حيث يؤكد أن شح الوظائف الموجودة في المجتمع وقلة فرص العمل لخريجي الجامعات، يثير لديهم شعور بالغبن والإحباط و اليأس لعدم قدرتهم على تأمين مستقبلهم، مما يزيد من شعورهم بالقلق تجاه المستقبل.

وقد توصلت بعض الدراسات الأجنبية إلى نفس النتيجة التي توصلت إليها دراستنا الحالية، نذكر منها دراسة بلكيلاني(2008) التي أجريت في مدينة أوسلو في النرويج للكشف عن قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات، حيث بينت النتائج أن درجة قلق المستقبل كانت مرتفعة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة التي أشارت إلى ارتفاع مستوى قلق المستقبل انطلاقا من طبيعة الحياة التي تتطلب التفكير المستمر في مختلف جوانبها، وما يرتبط بطموح الفرد وتطلعاته وآماله التي يسعى إليها، وفي ضوء اصطدام هذه الآمال والطموحات بالواقع الذي قد يقف عائقا أمام تحقيق هذه الطموحات والآمال، فإن ذلك قد يكون سببا في إحداث حالة من القلق والتوتر لدى الفرد.

وبالنظر إلى أن مرحلة الشباب وتطلعاتها المستقبلية نلاحظ أن هناك العديد من الجوانب التي ترتبط بهذه المرحلة، وخاصة ما يتعلق بالجانب المادي الاقتصادي الذي ترتبط به مختلف جوانب الحياة، التي تبدأ بالبحث عن العمل لتحقيق هذه التطلعات، وفي هذا الصدد يؤكد دافيد (1988) أن القلق ينتشر في أغلب الحالات في أواخر العقد الثاني وأوائل العقد الثالث ومن النادر نسبياً أن يبدأ في سن الخامسة عشرة، أو بعد سن الخامسة والثلاثين. (محمد أحمد المومني، 2012، ص182)

#### تفسير و مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وأبعاد قلق المستقبل لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية"، وقد تبين من خلال النتائج التي توصل إليها الباحثان وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الفكرة اللاعقلانية السادسة والمتمثلة في القلق الزائد وبين كل من بعد التفكير السلبي في المستقبل، بعد إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها، وبعد التفكير في الدراسة وآفاق المستقبل، وقلق المستقبل ككل، ويعزو الباحث هذه العلاقة الارتباطية الموجبة إلى أن بعد القلق الزائد والممثل عند أليس بفكرة "الأشياء المخيفة تستدعي الاهتمام الكبير بها بشكل دائم" يولد نظرة خوف لما يحمله المستقبل، هذه الأخيرة تنمي التفكير السلبي نحو المستقبل حيث يتوقع الطالب حدوث أمور سلبية، كما أن القلق الزائد يؤدي به إلى توقع الفشل والرسوب في الدراسة، كما يضيق نظرة الطالب نحو الآفاق المستقبلية ومن الأشياء المخيفة التي يرى الطالب أنها تستدعي الاهتمام نجد هاجس البطالة فأول ما يفكر فيه الطالب بعد التخرج هو إمكانية الحصول على مهنة وهذا ما يفسر الارتباط الموجب بين القلق الزائد وبعد إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها، كما أورد الشناوي ( 1994 ) أن هذه الفكرة من وجهة نظر أليس فكرة غير منطقية لأن انشغال أو القلق من شأنه أن :

- يمنع التقويم الموضوعي لاحتمال وقوع شيء خطر.
- غالباً ما يشوش التعامل الفعال مع الحادث الخطير عند وقوعه.
- قد يسهم مثل هذا التفكير في وقوع هذا الحادث الخطير.
- يؤدي إلى تضخيم احتمالية حدوث حادث خطير.
- لا يؤدي هذا التفكير (الغير منطقي) إلى منع وقوع الأحداث القدرية.
- يجعل الكثير من الأحداث المخيفة تبدو أكبر كثيراً من واقعها. ( الشناوي، 1994، ص100)

وهذا ما يفسر العلاقة الارتباطية الموجبة بين فكرة القلق الزائد وقلق المستقبل، ولعل ما يدعم هذه العلاقة الموجبة هو ما أوردت سماح (2006) حيث قالت أن الفرد الذي يعتنق هذه الفكرة اللاعقلانية يكون دائماً في حالة توجس وقلق وتوتر من أن هناك شيئاً ما سيحدث ويكون في انتظاره باستمرار وربما يترك ما هو مهم في حياته ويظل في انتظار الكارثة التي ستحدث له وبذلك فهو يبالغ في نتائجها، فضلاً عن أن التوقع لن يمنع حدوثها أصلاً ومع زيادة مدة التوقع يزداد قلق الفرد، وبالتالي زيادة قلق المستقبل. (سماح، 2006، ص80)



كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائياً بين الفكرة اللاعقلانية السابعة المتمثلة في تجنب المشكلات وكل من بعد التفكير السلبي في المستقبل، وبعد التفكير في الدراسة وآفاق المستقبل، ويرجع الباحث هذه العلاقة الارتباطية الموجبة إلى أن بعد تجنب المشكلات والممثل عند أليس بفكرة "من الأفضل أو الأيسر أن يتجنب الفرد المشكلات والمسؤوليات لأن ذلك أسهل من مواجهتها" يدفع الطالب إلى تنمية تفكيره السلبي نحو المستقبل، فالطالب الذي يتجنب المشكلات يرى أن الأمور الصعبة لا بد من تجنبها، كما أن قلة ثقته بنفسه تنمي لديه قلق نحو الدراسة آفاق المستقبل، هذا القلق بدوره يدفعه إلى التفكير في طرق ملتوية للنجاح في الدراسة دون التعب كالغش والتملق، وقد أشار الشناوي (1994) إلى أن هذا التفكير غير منطقي لأن تجنب القيام بواجب ما يكون أكثر إيلا من القيام به ويؤدي فيما بعد إلى مشكلات وإلى مشاعر عدم الرضا وعدم الثقة بالنفس. ( الشناوي، 1994، ص101). كما ترى سماح (2006) أن الفرد الذي يعتقد هذه الفكرة اللاعقلانية يتجنب المشكلات والمسؤوليات مما يجعله يشعر بالدونية وعدم الثقة في ذاته. (سماح 2006، ص82). فالفرد الذي يعتقد هذه الفكرة اللاعقلانية يتجنب الواجبات والمسؤوليات والقيام بالمهام ما يعمل على زيادتها وتراكمها، هذه الأخيرة تزيد من قلق المستقبل كلما زادت، وهذا ما يفسر الارتباط الموجب بين فكرة تجنب المشكلات وقلق المستقبل.

كما ورد في نتائجنا أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الفكرة رقم (8) والمتمثلة في الاعتماد على الآخرين وبين كل بعد التفكير السلبي في المستقبل، بعد التفكير في الدراسة وآفاق المستقبل، وبعد إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها، وقلق المستقبل بصفة عامة، وقد فسّر الباحثان هذا الارتباط الموجب بأنه كلما كان الطالب الذي يعتمد على الآخرين كلما زاد التفكير السلبي نحو المستقبل والتفكير في الدراسة وآفاق المستقبل وإمكانية الحصول على مهنة، وهذا راجع إلى أن الاعتمادية تؤدي إلى تراكم المسؤوليات وبالتالي زيادة الضغوط والتوتر وبالتالي زيادة القلق نحو ما يحمله المستقبل.

بالإضافة إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين الفكرة رقم (11) والمتمثلة في ابتغاء الحلول الكاملة وبين كل بعد التفكير السلبي في المستقبل، بعد التفكير في الدراسة وآفاق المستقبل، وبعد إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها، وقلق المستقبل بصفة عامة ويعزو الباحث ذلك إلى ما أورده أليس في سمات التفكير اللاعقلاني حيث قال: توجد علاقة بين رغبات الفرد ومطالبه الدائمة واضطرابه الانفعالي، كأن يصر على إشباع تلك المطالب وأن ينجح دائماً في عمل ما دون أي إخفاق، ويحدث الاضطراب عندما يحدث الفرد نفسه بتلك المطالب ويفرضها على نفسه وعندما لا تتحقق يحدث لديه اضطراب انفعالي ويحكم على نفسه أنه فاشل، فالطالب الذي يعتقد هذه الفكرة يبتغي مستقبلاً زاهراً دون أي سلبات، وبالتالي أي جزئية سلبية تجعله يحكم على المستقبل، كما أنه يبتغي الكمال في الدراسة وآفاق المستقبل، كما أنه يبتغي أفضل المهن، ولما كانت هذه الكماليات مستحيلة التحقيق زاد قلق المستقبل لدى الطلبة الذين يبتنون هذه الفكرة، وهذا ما يفسر العلاقة الارتباطية الموجبة بين قلق المستقبل وفكرة ابتغاء الكمال.

ولعل ما يجدر بنا ذكره هو أن الأفكار اللاعقلانية تتعكس على بعد التفكير السلبي في المستقبل، بعد التفكير في الدراسة وآفاق المستقبل، وبعد إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها، لكنها لا تتعكس على بعد تحقيق الاستقرار



الأسري والاجتماعي، ويعزو الباحثان ذلك إلى أن القلق نحو تحقيق الاستقرار الأسري غالباً ما يكون شيئاً إيجابياً فهو لا يزيد بزيادة الأفكار اللاعقلانية .

وبصفة عامة توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج.

ويمكن تفسير هذا الارتباط الموجب بأن الأفكار اللاعقلانية لها دور في ظهور قلق المستقبل، فكلما تبنى الطالب أفكاراً للاعقلانية كلما زاد قلق المستقبل لديه نخص بالذكر الأفكار التالية (القلق الزائد، تجنب المشكلات، الاعتمادية، ابتغاء الحلول الكاملة)، والعكس صحيح كلما كان تفكير الطالب عقلانياً كلما كان قلق المستقبل منخفضاً.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع ما جاء في العديد من الدراسات، على سبيل المثال دراسة المهيمزي (2012) التي جاءت تحت عنوان "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق لدى مدمني المخدرات وغير المدمنين"، حيث توصلت إلى نتيجة مفادها أن هناك ارتباط موجب بين الأفكار اللاعقلانية والقلق، كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة أحمد الشرقي (2011) حول "قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة الثانوية المتفوقين دراسياً و العاديين"، والتي بينت وجود علاقة بين قلق المستقبل المهني والأفكار اللاعقلانية، حيث يرى أن التلاميذ يتبنون الأفكار اللاعقلانية التي تقودهم الشعور بالاضطراب وقلق نحو مستقبلهم المهني، كما أيدت نتائجنا ما توصلت إليه سهليه أمادي (2014) في دراستها التي جاءت تحت عنوان والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى قلق المستقبل المهني والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين.

وهذه النتيجة تتفق مع الافتراض الذي تقوم عليه النظرية العقلانية الانفعالية لأليس في تفسيرها للسلوك الإنساني والاضطرابات النفسية، حيث ترى هذه النظرية أن التفكير والانفعال يمثلان وجهين لشيء واحد، فالتفكير اللاعقلاني الذي تعلمه الفرد خلال مسار حياته هو المسئول عن الاضطراب، والطريقة التي يدرك بها هذا الفرد الأشياء والموضوعات من حوله يمكن أن تثير الاضطراب، والقلق النفسي ليه، فالشخص لا يضطرب من الأشياء بل من الأفكار والمعتقدات.

**تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:** والتي تنص على أن " قلق المستقبل يؤثر سلبي على توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي" ومن خلال النتائج المحصل عليها نجد أن أغلبية الطلبة كانت تصب آراءهم في اتجاه الفرضية المقترحة فقد بينت النتائج أن: أغلبية الطلبة يرون أن التدريب الرياضي عبارة عن مهنة وهذا ما يؤكد 77% منهم ، كما أن 68% يرون أن الفساد يحول بينهم وبين التدريب الرياضي، كما يرى 77% منهم أن التدريب الرياضي مهنة صعبة، فأغلبهم لا يرون أن مهنة التدريب الرياضي لها علاقة بتطلعاتهم المستقبلية وهذا ما أثبتته 68% منهم، حيث نرى أن 64% من الطلبة خوفهم من المستقبل يمنعهم من اختيار هذه المهنة، فمعظم الطلبة يختارون مهنة التعليم بعد تخرجهم وهذا ما أثبتته 55% منهم، أما 36% منهم فيختارون مهنة أخرى، في حين نجد أقلية من الطلبة تختار مهنة التدريب الرياضي، فهم لا يتوقعون أنهم سينجحون في التدريب الرياضي وهذا ما أثبتته 68% منهم.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن قلق المستقبل حالة انفعالية غير سارة، يعاني منها الطالب عندما يشعر بالتوتر، والضيق المصحوب بعدم الاطمئنان، والخوف نتيجة توقع خطر يهدد دراسته ومستقبله المهني واستقراره الأسري والاجتماعي، وهو قلق طبيعي قد يدفعه إلى الاجتهاد وحسن اختيار المهنة مستقبلا إلا أن الطالب أحيانا قد يحتك بأشخاص مقربين كالأهل والأصدقاء، الذين يعانون من انخفاض الدافعية المهنية، أو عدم الرضى عن وظائفهم وكذا نظرتهم السلبية نحو مهنة التدريب الرياضي، فيتحول القلق الطبيعي إلى قلق مرتفع غير مرغوب فيه، نتيجة لذلك الاحتكاك السلبي، وبالإضافة إلى هذا تزايد أعداد الطلبة المتخرجين، وقلة فرص العمل مع الأوضاع الاقتصادية والمهنية غير المستقرة.

**النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:** والتي تنص على أن الأفكار "اللاعقلانية تؤثر سلبا على توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي"، ومن خلال النتائج المحصل عليها نجد أن أغلبية الطلبة كانت تصب آراءهم في اتجاه الفرضية المقترحة فقد بينت النتائج أن: أغلبية الطلبة يتصورون أنه من الضروري على المدرب أن يكون محبوبا من طرف جميع اللاعبين وهذا ما أكده 91% منهم، كما أن 96% منهم يتصورون أنه من الضروري أن يكون المدرب على أعلى مستوى من المنافسة والكفاءة، كما يضمن 91% منهم أن الفشل في عملية التدريب الرياضي يؤدي إلى انهيار الفريق، فالطلبة لا يرون أنه على عاتق المدرب التنسيق بين إدارة الفريق واللاعبين وهذا ما أثبتته 60% منهم، فهم يرون أن مهنة التدريب الرياضي مهنة صعبة جدا وهذا ما أثبتته 73% منهم.

ولعل ما يدعم تحقق هذه الفرضية ما توصلنا إليه من خلال الفرضيتين الجزئيتين الثالثة والرابعة، فيما أن هناك ارتباط موجب دال إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل الذي يؤثر سلبا على اختيار الطلبة لمهنة التدريب الرياضي فإن الأفكار اللاعقلانية تؤثر سلبا على توجه الطلبة نحو مهنة التدريب الرياضي، فالطلبة الذين يتصورون أنه من الضروري على المدرب أن يكون محبوبا من طرف جميع اللاعبين يتبنون فكرة طلب الاستحسان وفكرة ابتغاء الكمال الشخصي، والطلبة الذين يتصورون أنه من الضروري أن يكون المدرب على أعلى مستوى من المنافسة والكفاءة يتبنون فكرة ابتغاء الحلول الكاملة، والطلبة الذين يضمنون أن الفشل في عملية التدريب الرياضي يؤدي إلى انهيار الفريق أيضا يتبنون فكرة ابتغاء الحلول الكاملة، والطلبة الذين لا يرون أنه على عاتق المدرب التنسيق بين إدارة الفريق واللاعبين يتبنون فكرة تجنب المشكلات، وبما أنهم يرون أن مهنة التدريب الرياضي مهنة صعبة فهم يتبنون فكرة القلق الزائد، وكل الأفكار السابق ذكرها لها ارتباط موجب ودال إحصائيا مع قلق المستقبل، ومنه يمكن القول أن هناك الأفكار اللاعقلانية تؤثر سلبا على التوجه نحو مهنة التدريب الرياضي بطريقة مباشرة وغير مباشرة.

ويعزو الباحثان ذلك الأثر السلبي إلى أن الأفكار اللاعقلانية هي تلك الأفكار السالبة الخاطئة وغير المنطقية التي تتسم بعدم الموضوعية والذاتية، وتتأثر بالأهواء الشخصية والمبينة على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والاحتمالية والتحويل والمبالغة والتي لا تتفق مع إمكانيات الفرد الواقعية. (غادة عبد الغفار، 2007، ص4).

فكل من فكرة طلب الاستحسان، ابتغاء الحلول الكاملة، القلق الزائد، تجنب المشكلات، ابتغاء الكمال الشخصي هي أفكار سلبية لا تؤدي إلى أمور ايجابية، لان الشيء إذا زاد عن حده انقلب إلى ضده، فمن غير المعقول أن يهتم الفرد اهتماما زائدا بما يضمنه فيه الآخرون، فهذه رغبات لا يمكن تحقيقها، كما أن المغالاة في تقدير المستقبل والشعور بالخوف والتشاؤم وتهويل عواقب الأفعال لا ينتج عنها سوى الاضطراب، ومما لا شك فيه أن تجنب المشكلات والاعتمادية يؤدي إلى زيادة هذه المشكلات وتراكمها.

## خلاصة:

احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، ومن خلال ما تطرقنا إليه تبين لنا أن الفرضيات الخمسة المقترحة قد تحققت، وهذا بفضل ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس قلق المستقبل والاستبيان الموجه لطلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ومنه نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت، والتي مفادها أن الأفكار اللاعقلانية تنعكس سلبا على قلق المستقبل في توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي.

الاستنتاج العام:

من خلال كل ما سبق وعلى ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، و من خلال المعطيات النظرية والدراسة الميدانية وكل ما قيم في الجانب النظري، ومن خلال عرض النتائج وتحليلها إحصائيا ومناقشتها في حدود المنهجية العلمية المتبعة في الدراسة، ومن خلال الدراسة الوصفية التي أزلحت الغموض الذي يشوب هذا العمل، يمكن القول أنه تم الوصول إلى مضمون هذه الدراسة و إلى مجموعة من الحلول التي تجيب عن الإشكالية المطروحة سابقا:

- مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج.
  - طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج لاعقلانيون في الأفكار(1، 2، 3، 6، 9، 11، 12، 13) لكنهم عقلانيون في الأفكار (4، 5، 7، 8، 10)
  - مستوى قلق المستقبل مرتفع بأبعاده مجتمعة ومنفردة لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج.
  - هناك علاقة ارتباطيه بين الأفكار التالية(القلق الزائد، تجنب المشكلات، الاعتمادية، ابتغاء الحلول الكاملة) وبين قلق المستقبل لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج.
  - كل أبعاد قلق المستقبل لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية مع الأفكار اللاعقلانية عدى البعد الرابع(بعد تحقيق الاستقرار الأسري).
  - هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج.
  - يؤثر قلق المستقبل على سلبا على توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي.
  - تؤثر الأفكار اللاعقلانية سلبا على توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي.
- ومن خلال هذه النتائج يرى الباحثان أن الأفكار اللاعقلانية تتعكس سلبا على قلق المستقبل في توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي.



خاتمة

## خاتمة :

إنطلاقاً من مبدأ لكل بداية نهاية، ويتوفيق من الله انطلقنا بمجموعة من الإشكالات والفرضيات وتحققنا منها بطريقة منهجية، لنختمه بمجموعة من النتائج والحلول، فكل بداية نهاية وخير منطلق المنطلق الذي يكون مسطراً ومقصوداً ولأجل ذلك سطرنا بحثنا والذي أردنا من خلاله تسليط الضوء على الفئة التي تتعرض للكثير من الضغوط النفسية وتمت بمرحلة عمرية صعبة ألا وهي فئة المقبلين على التخرج من الجامعة، وهي المرحلة التي يبني عليها الفرد مستقبله المهني، بل وحياته ككل، ففي هذه المرحلة نجد الطالب يفكر في ما يحمله له مستقبله، وما هي السبل التي تساعد في بناء حياته المستقبلية، وكذا الأمور التي قد تقف حائلاً بينه وبين طموحاته وأهدافه المسطرة، مما يفرض عليه قلقاً نحو ما يحمله له مستقبله.

وإذا سلمنا بأن التفكير والانفعال وجهان لعملة واحدة وإن جاز القول بأنهما شيء واحد فالفرد يفكر ويشعر ويتصرف في ذات الوقت، ونادراً ما يحدث أحد هذه المكونات دون الآخر، فإنه قد يكون لهذه الأفكار اللاعقلانية علاقة بارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى طلبة التدريب الرياضي المقبلين على التخرج.

ويعد الطالب الجامعي من أكثر أفراد المجتمع عرضة للقلق خاصة القلق مما يحمله له المستقبل، فتختلف مستويات القلق لدى الطلبة، فمن الطلبة من لديه مستوى المنخفض فهذا المستوى يكون سبب في التنبيه العام، ويعمل على رفع الحساسية للأحداث الخارجية، كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر، ويكون الفرد في حالة تأهب لمواجهة مصادر الخطر، ومنهم من لديه مستوى متوسط وفيه يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة حيث يزداد السلوك في مرونته وتلقائيته، وتزداد لدى الفرد القدرة على الابتكار، أما المستوى العالي ففيه يحدث اضمحلال وانحيار للتنظيم السلوكي للفرد، ويحدث نكوص إلى أساليب بدائية كان يمارسها الفرد وهو في مرحلة الطفولة، وينخفض التأزر والتكامل انخفاضاً كبيراً، وبالتالي لم يعد الفرد قادراً على التمييز الصحيح بين المثيرات الضارة وغير الضارة، ويظهر الفرد في الصورة الكئيبة المصحوبة بالقلق العصابي، وتشتت فكره ووحدته وسرعة تهيجه وعشوائية سلوكه، وهذا ما تمت دراسته في الفرضية الثانية والتي نصت على أن هناك مستوى عالي من قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وقد تحققت هذه الفرضية من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل على عينة من طلبة التدريب الرياضي المقبلين على التخرج.

في حين نجد أن طالب التدريب الرياضي يتم تكوينه في الجامعة من أجل العمل في مهنة التدريب الرياضي التي تعتبر مهنة صعبة جداً باعتبارها إدارة للخبرة التعليمية لتصبح خبرة تطبيقية، فهي مهنة تعتمد أولاً وأخيراً على الكفاءات الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن يمتنها، فعليه أن يكون على مقدرة عالية لفهم علم التدريب الرياضي وكذا كيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين.

فمن خلال موضوع الدراسة حاولنا التطرق إلى موضوع الأفكار اللاعقلانية والذي يؤثر على مختلف جوانب حياة الفرد وعلاقته بأهم صفة من الصفات التي يمتاز بها الطالب المقبل التخرج وهي قلق المستقبل، والتي تجعل الطلبة ينضرون إلى أكثر النواحي المستقبلية غموضاً فكان هدف الدراسة ومضمونها دراسة مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة، وكذا انعكاسها على قلق المستقبل في توجيههم نحو مهنة التدريب، ومن خلال إجراءات

الدراسة الميدانية وتطبيق المنهج الوصفي المناسب لموضوع دراستنا من حيث طبيعة البيانات التي نريدها وحجم العينة التي اخترناها وبالاعتماد على مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس قلق المستقبل واستبيان معد لهذه الدراسة والتحليل الإحصائي، حيث توصلت الدراسة من خلال تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية إلى أن مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج، ومن خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل وجدنا أن مستوى قلق المستقبل مرتفع بأبعاده مجتمعة ومنفردة لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون توصلنا إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين الأفكار التالية(القلق الزائد، تجنب المشكلات، الاعتمادية، ابتغاء الحلول الكاملة) وبين قلق المستقبل لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج، ولعل الجدير بالذكر أن كل أبعاد قلق المستقبل لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية مع الأفكار اللاعقلانية عدى البعد الرابع(بعد تحقيق الاستقرار الأسري)، كما أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج، كما بينت نتائج دراستنا الحالية من خلال الاستبيان أن قلق المستقبل يؤثر سلبا على توجه الطلبة نحو مهنة التدريب الرياضي ونفس الشيء بالنسبة للأفكار اللاعقلانية فهي تؤثر سلبا توجه الطلبة نحو مهنة التدريب الرياضي، ومن خلال كل هذه النتائج يرى الباحثان أن الأفكار اللاعقلانية تنعكس سلبا على قلق المستقبل في توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي.

و تفتح هذه النتائج المتوصل إليها آفاقا جديدة لبحوث مستقبلية قادمة في هذا المجال الخصب، إذ تحتاج الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى طلبة التخرج إلى دراسات أكثر وأعمق للوقوف على المشاكل التي يعانيها الطلبة، أو حتى المشاكل التي ترسمها لهم أذهانهم والتي قد لا تكون واقعية في غالب الأحيان، ونختم هذه الدراسة على أمل علمي في أن تعالج هذه الإشكالية بمنظير أخرى متعددة في الأبحاث المستقبلية.





اقتراحات وفروض  
مستقبلية

### الاقتراحات و الفروض المستقبلية:

وفي ضوء النتائج المحصل عليها توصي الدراسة بما يلي:

- إجراء دراسات مماثلة لهذا البحث على مختلف شرائح المجتمع الجزائري، وفي مناطق أخرى من الوطن.
- بناء برامج إرشادية عقلانية انفعالية لتعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة لقلق المستقبل والتي تنعكس سلبا على توجه الطلبة نحو مهنة التدريب الرياضي.
- محاولة خفض من انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة، وذلك من خلال البرامج التوعوية والتنقيفية النفسية.
- تبني الجامعات لعدد من البرامج الإرشادية الوقائية والقائمة على التغلب على قلق المستقبل وتعزيز الأفكار العقلانية
- محاولة خفض من الأفكار السلبية نحو المستقبل، من خلال البناء الواقعي للأهداف والاعتماد على برامج تربية للتعريف بقلق المستقبل وآثاره السلبية والمضاعفات التي قد تنتج عنه.
- التعمق في دراسة الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل و تأثيرهما على التوجه نحو المهنة .
- الوقوف على الصعوبات التي يتبناها عقل الطالب من خلال ممارسة مهنة التدريب الرياضي.
- توعية الشباب فيما يتعلق بمستقبلهم من خلال التعرف على إمكانياتهم الحقيقية وتعليمهم مهارة التخطيط على أسس عقلانية حتى لا يقع الطالب فريسة طموحاته الغير واقعية والتي قد تسد أمامه فرصا كثيرة بسبب اكتسابه خبرة فشل.
- حث الطلاب على أهمية الدراسة والتفوق فيها من أجل تحديد مستقبلهم المهني وعدم الشعور بالقلق نحو المستقبل لأن هذا في حد ذاته تعطيل لطاقتهم وسبب لإحباطهم.

### فروض و بحوث مستقبلية

- فاعلية برنامج إرشادي عقلاي انفعالي مقترح في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- دراسة مقارنة في مستويات قلق المستقبل بين أقسام التدريب والأقسام الأخرى.
- انعكاس الأفكار اللاعقلانية على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.



# البييليو غرافيا

البيبلوغرافيا:

قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أبو عذب، نائل إبراهيم، -فعالية برنامج ارشادي لخفض قلق الاختبار لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين، 2008.
2. أحمد عكاشة: الطب النفسي المعاصر، دون طبعة، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر، 1998.
3. أحمد عكاشة، الطب النفسي المعاصر، ط2، مكتبة أنجلو المصرية، 1996.
4. أمر رقم 09/95، المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها وتطويرها: المؤرخ في 25 فبراير 1995.
5. أمين أنور خولي، أصول التربية البدنية والرياضة المهنة والاعداد، ط1، القاهرة، دار الفطر العربي، 1996.
6. الأنصاري سامية، مرسى حليلة، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك العدواني في ضوء بعض أساليب المعاملة الوالدية في مرحلة الطفولة المتأخرة، دراسات الطفولة، جامعة حي الشمس، 2008.
7. بغورة نور الدين، الأفكار اللاعقلانية و علاقتها باستخدام الحوار لدى الطلبة والفروق فيهما تبعا لبعض المتغيرات، رسالة ماجستير، باتنة، الجزائر، 2014
8. بكار سارة، -أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني، رسالة ماجستير، جامعة أبو بكر بلقايد، تلمسان، 2013.
9. ج.ج.د.ش، قانون رقم 03/89، المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضة: المؤرخ 1989/02/14.
10. الحديبي عبد المحسن، مصطفى عبد التواب، -فعالية الارشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسسيوط، رسالة ماجستير، جامع أسسيوط، 2007.
11. الداهري صالح حسن. مبادئ الصحة النفسية. ط1، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع: 2005.
12. داود عزيز والطيب، محمد والعبيدي، ناظم: الشخصية بين السواء والمرض، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1991.
13. دبابنة، ميشال، -الطفولة، دار المستقبل للنشر والتوزيع، عمان، 1984.
14. رجاء أبو علام، استخبارات الشخصية، دار المعرفة الجامعية، ط2، الاسكندرية، 1997.
15. زكي محمد محمد حسن. المدرب الرياضي. منشآت المعارف بالإسكندرية. مصر. 1997.
16. زهران، حامد عبد السلام، -الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة، 1978.
17. ساكر طارق، الأسلوب البيداغوجي لأسانذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، الجزائر: 2000.
18. سامي محمد ملحم، مبادئ التوجيه و الارشاد الرياضي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2007.

19. سعيد حسني العزة، جودت عزة عبد الهادي، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1999.
20. سميرة بنت محمد بن حميد اللحياني: قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الانجاز، والضغط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الادارية، قسم التربية وعلم النفس، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، 2012.
21. سهيلة أمحادي: قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، شعبة علوم التربية، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي، 2014.
22. شقير، زينب محمود، -مقياس قلق المستقبل، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، مصر، 2005.
23. شلغوم عبد الرحمان، تحديد النموذج الحقيقي للأستاذ المتخرج من معهد التربية البدنية والرياضية من خلال تحليل محتوى مذكرات نهاية الليسانس 1996/1986، رسالة ماجستير، الجزائر، جامعة الجزائر3، معهد التربية البدنية والرياضية، 1997.
24. عاطف مسعد الحسيني، قلق المستقبل والعلاج بالمعنى، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2011.
25. عباس سهيلة، علي حسين، -إدارة الموارد البشرية، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 1991.
26. عبد الخالق أحمد خيرى ، أساس علم النفس، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية :1989.
27. عبد السجاد عبد السادة، قلق المستقبل لدى طلبة الدراسة الإعدادية في مركز محافظة البصرة، العدد 56، 2011، ص335 .
28. عبد الله هشام، أثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر، 1991.
29. عبده علي نصيف .قاسم حسن حسين : "مبادئ التعلم الرياضي"، ط1 دار المعرفة، بغداد 1980.
30. عزت، محمد أبو الفدك، -القلق والتوتر، دار الاعتصام، القاهرة، 1998.
31. عشري، محمود محي الدين، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، دراسة عبر حضارية مقارنة بين طلاب من بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان، المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، المجلد8، 2004.
32. عصام عبد الخالق : "التدريب الرياضي" ط2 ،دار الكتب الجامعية، مصر:1972.
33. العناني، حنان عبد الحميد، -الصحة النفسية ، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000.
34. غادة محمد عبد الغفار، الأفكار اللاعقلانية المسببة لاضطراب الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مجلة 17، العدد الثالث، كلية التربية، جامعة بني سويف، 2007.

35. غالب بن محمد علي المشيخي: قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف رسالة لنيل درجة الدكتوراه، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، 2009.
36. الغامدي غرم الله، التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الإنجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة وجدة، رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى، 2009.
37. الفاعوري، أيهم، -قلق المستقبل لدى عينة من ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين، دراسة ميدانية على عينة أبناء محافظة القنيطرة، كلية التربية، جامعة دمشق، 2007.
38. فرويد سيجموند، -القلق، ترجمة عثمان نجاتي، مكتبة دار النهضة العربية، القاهرة، 1962.
39. فهد بن حامد بن صياح العنزي، علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية، دراسة مقارنة بين الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين في مدينة الرياض، رسالة ماجستير جامعة نايف، 2007.
40. قانون التربية البدنية والرياضية، رقم 86/76: المؤرخ في 23 مارس 1976.
41. القصري يوسف. كيف نتخلص من الخوف والقلق من المستقبل ، ط1، القاهرة، دار الطائف للنشر والتوزيع، 2002.
42. اللاذقاني محمد، أثر برنامج إرشادي جمعي للتدريب على المهارات الاجتماعية والعلاج العاطفي لمعالجة القلق الاجتماعي، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الأردنية، 1995.
43. م.م. هبة مؤيد محمد، قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات .مجلة البحوث التربوية والنفسية، العددان 26، 27.
44. المحاميد شاكر، السفاسفة محمد، قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، المجلد 8، العدد 3، جامعة البحرين، 2007.
45. محمد أحمد المومني ، قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ،مجلد 9، عدد2، الأردن: 2013.
46. محمد حسن علاوي .سيكولوجية المدرب الرياضي .دار الفكر للنشر و التوزيع.مصر ط1. 2002 .
47. محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي.دار المعارف.القاهرة.ط11 .
48. محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب. - البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. - دار الفكر العربي.. ط2: القاهرة مصر، 1999.
49. موقع جامعة البويرة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - <http://www.univ-bouira.dz/> شوهديوم 2016/12/31
50. الميثاق الوطني، العدد 07، الفصل 06، المادة 09: 1986.
51. نبيلة أحمد عبد الرحمن. المدرب و التدريب - مهنة وتطبيق - .دار الفكر العربي.القاهرة. ط1. 2011.
52. نزيه عبد القادر حمدي أبو طالب سعدي جابر، الإرشاد والتوجيه لمراحل العمر، منشورات جامعة القدس المفتوحة، ط1، 1998.

- 53.نشوة كرم وعماد أبو بكر دردير، فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواهبة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، 2012.
- 54.هياجنة، أمجد سليمان، أثر برنامج إرشادي جمعي في خفض الاكتئاب وتنمية الضبط الذاتي وسلوك المساعدة لدى الأحداث الجانحين في الأردن، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بغداد، 1997.
- 55.وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد.- الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب.- دار الهدى للنشر والتوزيع: جامعة المنيا، مصر، 2002.
- 56.رحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، أساليب البحث العلمي -النظرية والتطبيق، الطبعة الخامسة، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2013.
57. رشيد زرواتي، تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة ، ط1، الجزائر، 2002 .
- 58.فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة، أسس البحث العلمي، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2002.
- 59.محمد أحمد المومني، قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 9، عدد2، الأردن، 2013.
- 60.محمد السيد، الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، مصر، دار النهضة العربية، 1970.
- 61.مروان عبد الحميد إبراهيم، أسس البحث العلمي في إعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الوراق، عمان، 2000.
- 62.نبيلة أحمد عبد الرحمن، المدرّب و التدريب، مهنة وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2011.
- 63.وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، جامعة المنيا، مصر، 2002.
- 64.الشناوي، محمد محروس، الارشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 1994.
- 65.الريحاني سليمان، تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، مجلة دراسات الجامعة الأردنية، المجلد(12)، العدد(11)، الأردن، 1985.
- 66.عبد الفتاح عبد القادر أبو شعر، الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، 2007.
- 67.علاء الدين كفاي، الارشاد والعلاج النفسي الاسري، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.

# الملاحق





ملحق رقم  
01



قسم التدريب الرياضي

الرقم: 03.01.19.م ع ت ن ب ر / 2019 .

إلى السيد (ة): بناح اندر المالك بالرباط

والمسائل للرياضة البدنية

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): حمزة برباري ..... رقم التسجيل: K.14.00.17

- الطالب (ة): سماح أوسين ..... رقم التسجيل: K.14.00.73

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2018 / 2019، والذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية  
بني بوشهر هاشم  
الادارية لجامعة البويرة  
و المسائل المتعلقة بالطلبة  
بالطلبة مينا سي عبد العزيز

رئيس القسم  
قسم التدريب الرياضي  
منصوري نبيل



ملحق رقم  
02

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -  
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -  
Institut des Sciences et Techniques  
des Activités Physiques et Sportives



جامعة البويرة



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أوجاح  
- البويرة -

القائمة الاسمية للسنة الثانية ماستر  
التخصص التدريب الرياضي النخبوي

الرقم	اللقب والاسم
1	أمين عياش
2	رايح الايسري
3	حمزة يراري
4	رفيق مريوش
5	عماد مصطفى
6	بن حسين عبد الحق
7	محمد أوشقون
8	زكريا أيوب العمري
9	فؤاد أزلماط
10	طه البشير بن لعمودي
11	بدرالدين مقتين
12	عبد الحكيم حاج موسى
13	سامية مختاري
14	رافع عيسى
15	عيساوي عبد الرحمان
16	عمر العطار
17	نبيل بوخالفة
18	أمين شارف
19	حليمة عوادي
20	عبدالله بن عيسى
21	فاروق قاسم
22	الحسين قرومي
23	أبو بكر كتاب
24	لطيف بن سعاد
25	لعوني عمر
26	امين برفوقي
27	بلغالي اسماعيل
28	ريان السعيد
29	بانوح وليد
30	شبيبة زهير
31	مطاري مهدي
32	العمري زكريا أيوب
33	فلاك مصطفى
34	مداوي سفيان



ملحق رقم  
03

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -  
X·0V·EX ·K·E C·K·I·A ·K·X - X·0E0·t -  
Institut des Sciences et Techniques  
des Activités Physiques et Sportives



جامعة اكلي محند اولحاج  
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique



إدارة التعليم العالي والبحث العلمي

الموضوع: استمارة استبيان لاستطلاع رأي الطلبة

■ تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحثين بإجراء دراسة بعنوان: "انعكاس الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل في توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي" تدرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر، تخصص تدريب رياضي .

قمنا في هذه الدراسة بأعداد استبيان حول انعكاس الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل على التوجه نحو مهنة التدريب الرياضي وذلك بعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات التي تناولت متغيرات الموضوع.

نضع بين أيديكم إختوتي الطلبة استمارة الاستبيان، والتي تحمل قائمة تحتوي على مجموعة من الأسئلة والجمل التي يختلف فيها كل فرد عن الآخر من حيث الدرجة فيها، والتي تعبر بوضوح عن رأيك الشخصي .

والمطلوب منك معرفة وجهة نظرك الشخصية بصراحة وبأمانة وبصدق، وإبراز رأيك ومشاعرك من خلال الإجابة على هذه العبارات بوضع علامة ( X ) أمام (الإجابة) التي تريدها بنفسك.

أرجو التأكد من الإجابة على جميع العبارات دون استثناء، ولك خالص الشكر والتقدير  
علما أنه:

- لا يوجد هناك جواب صحيح وجواب خاطئ.

- أجب ما تراه مناسب

السنة الدراسية: 2019/2018

المحور الأول: تأثير قلق المستقبل على اختيار الطلبة لمهنة التدريب الرياضي

1- السؤال الأول: كيف ترى مهنة التدريب الرياضي؟

مهنة  - هواية  - أخرى

2- السؤال الثاني: ما هي العوائق التي تحول بينك وبين مهنة التدريب الرياضي؟

الفساد  - صعوبة هذا المجال  - أخرى

3- السؤال الثالث: ما هي أسباب اختيارك لمهنة التدريب الرياضي؟

اعتبارات مادية  - اعتبارات معنوية  - أخرى

4- السؤال الرابع: هل ترى مهنة التدريب الرياضي مهنة؟

سهلة  - عادية  - صعبة

5- السؤال الخامس: هل تطلعك للمستقبل يدفعك لاختيار مهنة؟

التدريب الرياضي  - التعليم  - أخرى

6- السؤال السادس: هل خوفك من المستقبل يمنعك من اختيار مهنة التدريب الرياضي؟

نعم  - لا

7- السؤال السابع: هل تعتقد أن تكون مدربا ناجحا في المستقبل؟

نعم  - لا

8- السؤال الثامن: هل هناك علاقة بين مهنة التدريب الرياضي وتطلعاتك المستقبلية؟

نعم  - لا

.....

المحور الثاني: العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتوجه نحو مهنة التدريب الرياضي.

**9- السؤال التاسع:** في تصورك هل يجب أن يكون المدرب محبوبا من طرف جميع اللاعبين؟

لا

نعم

**10- السؤال العاشر:** من الضروري أن يكون المدرب على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة؟

لا

نعم

**11 - السؤال الحادي عشر:** في تصورك هل الفشل في عملية التدريب يؤدي إلى انهيار الفريق؟

لا

نعم

**12- السؤال الثاني عشر:** في تصورك هل يقع على عاتق المدرب التنسيق بين إدارة الفريق واللاعبين ؟

لا

نعم

**13- السؤال الثالث عشر:** مهنة التدريب الرياضي مهنة صعبة جدا؟

لا

نعم



استمارة موجهة للتحكيم

قائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان

الإمضاء	القرار	الجامعة	الدرجة العلمية	اسم ولقب المحكم
	مقبول مع تعديل وإضافة بعض العبارات	جامعة البصرة	أستاذ محاضر <sup>١</sup>	علوان رفيع
	مقبول	البيروت	أستاذ محاضر <sup>٢</sup>	سماعيل الزبيدي
	مقبول	البصرة	أستاذ محاضر <sup>٣</sup>	لؤمان بن عبد الله
	مقبول	البصرة	أستاذ محاضر <sup>٤</sup>	توفيق حرار
	مقبول	البصرة	أستاذ محاضر <sup>٥</sup>	نصار بن أمير الفزري

الموضوع: انعكاس الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل في توجه الطلبة المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي

المشرف:

\* د. منصور نبيل

الطالبان:

- يراري حمزة
- شارف أمين

جامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

**الموضوع:** استمارة رأي الطلبة حول مقياس الأفكار اللاعقلانية

تحية طيبة وبعد

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي النخبوي "انعكاس الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل في توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي" نضع بين أيديكم إخوتي الطلبة هذه الاستمارة لقياس الأفكار اللاعقلانية، والتي تحمل قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات والجمل التي يختلف فيها كل فرد عن الآخر من حيث الدرجة فيها ، والتي تعبر بوضوح عن رأيك الشخصي اتجاه الأفكار اللاعقلانية.

والمطلوب منك معرفة وجهة نظرك الشخصية بصراحة وبأمانة وبصدق، وإبراز رأيك ومشاعرك من خلال الإجابة على هذه العبارات إما (بنعم) أو (لا) بوضع علامة (X) أمام (الإجابة) التي تريدها بنفسك. أرجو التأكد من الإجابة على جميع العبارات دون استثناء، ولك خالص الشكر والتقدير علما أنه:

- لا يوجد هناك جواب صحيح وجواب خاطئ.

- أجب ما تراه مناسب

السنة الدراسية: 2019/2018

\*مقياس الأفكار العقلانية:

ت	العبارات	نعم	لا
1	لا أتردد أبداً بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين.		
2	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائماً إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال .		
3	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من معاقبتهم أو لومهم .		
4	استطيع أن اقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع .		
5	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه		
6	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه بالتفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر .		
7	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها		
8	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتدا عليهم.		
9	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل		
10	يجب أن لا يسمح الفرد لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة		
11	اعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لابد من الوصول إليه		
12	إن الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم		
13	أعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة		
14	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين .		
15	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى و ان لم تتصف بالكمال		
16	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الاعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب.		
17	أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد .		
18	أؤمن بأن قيمة الفرد و فلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة		
19	أؤمن بأن الخوف من حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه		
20	اعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية و مواجهة الصعوبات .		
21	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها .		
22	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وان حاول ذلك .		
23	من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء.		
24	اشعر باضطراب شديد حين افشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلاً مثالياً لما أواجه		

		من مشكلات.	
25		يفقد الفرد هيبته و احترام الناس له اذا أكثر من المرح و المزاح	
26		إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما	
27		أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك	
28		اشعر بان لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.	
29		بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والنذالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم.	
30		يجب أن يقبل الانسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.	
31		أؤمن بان الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم	
32		يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظاً من إمكانية حدوث المخاطر.	
33		أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها و الابتعاد عنها .	
34		لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.	
35		أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي.	
36		غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة .	
37		من العبث أن يصر الفرد على ايجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات .	
38		لا أعتقد أن ميل الفرد للمزاح و المداعبة يقلل من احترام الناس له.	
39		ارفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة.	
40		أفضل التمسك بأفكاري و رغباتي الشخصية حتى وان كانت سببا في رفض الآخرين لي.	
41		أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته .	
42		لا أتردد في لوم و عقاب من يؤدي الآخرين ويسيء إليهم .	
43		أؤمن بأن كل ما يتمناه الفرد لا يدركه	
44		أؤمن بان الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته .	
45		ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث	
46		يسرنني أن أواجه بعض المصاعب و المسؤوليات التي تشعرني بالتحدي..	
47		اشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي.	
48		أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير ..	
49		من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب .	

		50 من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته و أن يقبل بما هو عملي و ممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبر حل مثاليا.
		51 أو من بأن الشخص المنطقي أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسومية و الجدية..
		52 من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة..

قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس الأفكار اللاعقلانية

اسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار	الإمضاء
علوان رفيع	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	ملائم ومقبول	
سمايل ازرقي	أستاذ محاضر "ب"	البيورة	مقبول	
لؤناس عبد الله	أستاذ محاضر "أ"	البيورة	مقبول	
توفيق طراد	أستاذ محاضر "أ"	البيورة	مقبول	
سايح عبد العزيز	أستاذ محاضر "أ"	البيورة	مقبول	

الموضوع: انعكاس الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل في توجه الطلبة المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريس الرياضي.

الطالبان:

- يراري حمزة
- شارف أمين

المشرف:

\* د. منصور نبيل

قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس الأفكار اللاعقلانية

اسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار	الإمضاء
علوان رفيع	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	ملائم ومقبول	
سماعيل ارزقي	أستاذ محاضر "ب"	البيورة	مقبول	
لؤنان عبد الله	أستاذ محاضر "أ"	البيورة	مقبول	
توفيق طراد	أستاذ محاضر "أ"	البيورة	مقبول	
مسلم عبد العزيز	أستاذ محاضر "أ"	البيورة	مقبول	

الموضوع: انعكاس الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل في توجه الطلبة المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي.

الطالبان:

- يراري حمزة
- شارف أمين

المشرف:

\* د. منصور نبيل

جامعة آكلي محند أولحاج بالبوية  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الموضوع: استمارة رأي الطلبة حول مقياس قلق المستقبل .

تحية طيبة وبعد

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي النخبوي "انعكاس الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل في توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي "

نضع بين أيديكم إخوتي الطلبة هذه الاستمارة لقياس قلق المستقبل، والتي تحمل قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات والجمل التي يختلف فيها كل فرد عن الآخر من حيث الدرجة فيها ،

و المطلوب منك القراءة المتمعنة لكل العبارات و التأشير أمامها بوضع علامة (x) من خلال تحديد مدى انطباق محتواها عليك، و التقيد بالتعليمات الموجودة .

مع العلم أنه ليست هناك إجابة صحيحة أو خاطئة و لن نطلع أحدا بالإجابة فهي مصممة لأغراض البحث العلمي فقط.



مقياس قلق المستقبل للطلبة المقبلين على التخرج

م	العبارة	لا تنطبق	أحيانا	تنطبق
1	أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في مستقبلي المهني			
2	بعض المشاكل الدراسية قد تؤدي بي إلى الفشل			
3	أشعر بعدم الارتياح عند تفكير حياتي المهنية مستقبلا			
4	يساعدني العمل في بناء كياني الشخصي			
5	تنتابني حالة من التوتر عندما أفكر في مستقبلي المهني			
6	ينتابني القلق بسبب نتائج الضعيفة في الامتحانات			
7	يسيطر عليا التفكير في مستقبلي المهني			
8	أخشى عدم تأمين الظروف المادية المناسبة لأسرتي			
09	تفكيرتي المستمر في مستقبلي المهني هو مصدر قلقي			
10	أشعر بالقلق لعدم معرفتي بالجوانب التنظيمية لدراستي			
11	أخاف من قلة فرص العمل في المستقبل			
12	يضمن حصولي على عمل مكانة لائقة داخل المجتمع			
13	ينتابني نوع من القلق حين مرور الوقت دون تحقيق أهدافي			
14	يقلقتني التفكير في مستقبلي الدراسي			
15	أخشى عدم الحصول على فرصة عمل بعد التخرج			
16	يساعدني العمل في زيادة ثقتي بنفسي			
17	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في مستقبلي المهني			
18	تراودني أفكار سلبية كتوقع الفشل والرسوب			
19	أستغرق وقتا طويلا في تخيل ما يمكن أن يكون عليه مستقبلي المهني			
20	لا يضمن لي العمل بالضرورة الفرصة لتكوين أسرة مستقبلا والإنفاق عليها			
21	مشاكل الحياة تسيطر على تفكيرتي			
22	أشعر بالقلق لعدم مواكبتني للتطور العلمي			
23	قلة فرص العمل المتاحة للمتخرجين حديثا تجعلني أكثر قلقا			
24	لا يحقق لي العمل الاستقرار النفسي بالضرورة			
25	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة			
	أرى أن تخصصي يوفر لي فرصا كثيرة للعمل بعد التخرج			
27	لا أتوقع أنني سأجد عملا في ظل انتشار البطالة			
28	يسمح لي العمل بتكوين علاقات فعالة داخل المجتمع			
29	سيطر علي شعور بالخوف من المستقبل المهني			

			يضمن تخصصي عددا كبيرا من الطلبة ما قد يقلص حظوظي في الحصول على فرصة عمل	30
			مستقبلي المهني يبدو مليئا بالمفاجئات السارة	31
			أخشى أن تسوء علاقتي بأسرتي في حال عدم حصولي على عمل	32
			تخصصي في الجامعة يؤهلني للعمل الذي أرغب فيه	33
			مستقبلي المهني يبدو مليئا بالمفاجئات السارة	34
			الحصول على عمل يساعدني في كسب الاحترام من الآخرين	35
			يوفر لي العمل فرصا للتزقي و الوصول الى مستويات أعلى	36
			أشعر بالتوتر عندما أفكر في أنني سأعمل في مهنة لا أحبها	37
			لا يمكنني العمل من تطوير قدراتي	38



ملحق رقم  
04

- \* إنشاء بنك المعلومات حول المتغيرات والتحديات العلمية المعاصرة في ميدان الاختصاص.
- \* إصدار الكتب العلمية والمعلوماتية والمشاركة في المبادرات العلمية الوطنية والعالمية.
- \* تبادل الخبرات بين الهيئات التدريسية والبحثية في الجامعات العربية والعالمية.
- \* إصدار مجلة متخصصة نشر الأبحاث والدراسات العلمية في مجال النشاطات الرياضية.
- \* تنظيم برامج دراسية وندوات ومؤتمرات علمية.
- \* وحدات البحث المتخصصة لدى CNEPRU.
- \* الوحدة الأولى: الدراسات تأثر برنامج متعدد الرياضات على الالتحاق بالرياضة في كرة القدم.
- \* الوحدة الثانية: مساهمة النشاط الرياضي في التخلص من الضغوط النفسية والأمراض الاجتماعية أثناء المعاقين.
- \* الوحدة الثالثة: مدى أهمية مراقبة العلاج الطبيعي في إعادة تأهيل المرضى إلى طبيعتهم الوظيفية.
- \* عدد الطلبة الخاضعين:

العدد الإجمالي	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	المرحلة الخامسة
203	11	192	131	88	139
146	12	114	82	08	70
96	02	94	00	02	96
16	00	16	00	00	16



- بما للقيام بدور فعال في خدمة المجتمع.
- \* المشاركة في الرقعة بالخدمة المجتمعية بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وكذلك إجراء الدراسات والأبحاث عند إيجاد الحلول للمشكلات الاجتماعية كما يهتم بالمتعد إلى إعداد برامج شامل للتحسين والتطوير في جميع المجالات العلمية والإدارية لإحداث
- 3- محضر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية - SMAPS 1800 يهدف المحضر إلى فتح آفاق البحث العلمي في ميدان العلوم الحديثة النظرية والتطبيقية ذات الصلة بالأنشطة البدنية والرياضية من خلال إجراء أبحاث ودراسات وتجارب ميدانية متعلقة بجميع الميادين في المنهجية المنهجية الرياضية:
  - التدريب - التكييف - التنوير
  - يضم هذا المحضر أربعة (04) فرق بحث هي:
    - \* الفرقة رقم 01: الأنشطة الرياضية الترويحية.
    - \* الفرقة رقم 02: مصادر الإبداع الرياضي.
    - \* الفرقة رقم 03: تكنولوجيا التدريب الرياضي.
    - \* الفرقة رقم 04: الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية (الأهداف - تمتاز أهداف النشاطات والتجارب العلمية المحضر فيها بأن:
  - \* القيام بحراسات علمية في إطار مشاريع البحث وتنفيذها في المؤسسات التعليمية والتربوية المدرسية الجامعية مرتكز ذوي الاحتياجات الخاصة.
  - \* تطوير وضع النشاطات البدنية الرياضية الترويحية.
  - \* اقتراح مشاريع تربية رياضية جديدة تطرح على تحقيق الأهداف التربوية وفقاً لتطلعات المجتمع الجزائري.
  - \* القيام بتجارب تطبيقية تطبيقات ميدانية وتعميم نتائجها تطوير مستوى النشاطات الرياضية في جميع المستويات التعليمية.
  - \* تطوير الرياضة المدرسية والجامعية والتعويض بها لتواكب شروط ومحددات الألفية.
  - \* تطوير وضع الإدارة وتسيير الموارد البشرية في مختلف والمؤسسات الرياضية.
  - \* إيجاد سبل ومناهج ذات الجودة العالية في التكوين والتأهيل المهني.
  - \* مواكبة طرق وأساليب متجددة التدريب الرياضي الحديث.



- \* شهادة الدكتوراه: يمكن لكل متخرج من شهادة الدكتوراه أن يكمل دراسته في درجة الدكتوراه بعد اجتياز الاختصاص وفقاً للشروط المحددة لذلك.
- \* شروط الالتحاق بالمعهد: شروط / التقييم - يتم التقييم النهائي بالمعهد بعد إزات الألفية العلمية لتسليمه النشاط الرياضي عن طريق إحدى الهيئات المختصة إلى الهيئة المختصة مع العلم أن التسجيل متوجه لكل شعب الكليات.
- 1/ الاختصاص الطبية إجراء الاختصاص الطبية التي تلت الأهمية الصحية للممارسة
- C.B (Chirurgie de l'épaule) — V.S — E.C.G.
- 2/ المراقبة الصحية: يجري الطالب هذه الألفية مع لجنة مختصة من أساتذة المعهد.
- \* الميراث الإدارية والميدانوية: يتوفر على مستوى المعهد:
- \* جناح إداري خاص بالمعهد - مكتبة خاصة بالمعهد.
- \* جناح الأعمال الموجهة: شاعت المرافق المدرجة.
- \* تكافؤ طبية بالمعهد مختلف المقاييس التطبيقية الرياضات الفردية والجماعية على مستوى دولي المركب الرياضي والفئات متعددة الرياضات: المسبح - الملعب - ملعب القوى: عن طريق العلاقات مع مديرية الشباب والرياضة.



\* عروض الش...  
 \* شهادة الليسانس التخصص لخدمة الشهادة بتلك التخصص في سنة (06) رتبة يتصل 30 رتبة من كل سداسي، كما يتكون البكالوريا من سداسين - أما التخصص فيكون في أربع سداسيات إما في: التدريب الرياضي، النشاط البدني الرياضي، الترويج أو الإدارة والتسيير الرياضي.



شهادة الليسانس: يمكن لكل طالب متخرج على شهادة الليسانس (ب) فرد في التخصصات التالية الذي يتبعها الدراسة حسب التخصص المنبثق في حدود المساعدة البيداغوجية المتمثلة، وذلك وفقاً للشروط المحددة في المشروع "عروض التكوين" حسب الاختصاص، والتخصص لهذه الشهادة بتلك التخصص في أربع سداسيات مجموع (120) رتبة يتصل (30) رتبة في كل سداسي



- \* الدكتور: بن عبد الرحمن بود: على طالب حيز مختلف
- البحث العلمي والنشاطات الخارجية.
- \* الدكتور: هريجي، مسعود رئيس التكوين العلمي.
- \* الدكتور: مغربي، نيل، رئيس قسم التدريب الرياضي.
- \* الدكتور: علوان، رياض، رئيس قسم النشاط البدني الرياضي الترويحي.
- \* أستاذة: بروج، رضوان، رئيس قسم الإدارة والتسيير الرياضي.
- \*\* إشرافية التكوين في المعهد
- \* أهداف التكوين: يهتم المعهد علوم وتخصصات النشاطات البدنية والرياضية منسجمة مع رؤية الجامعة البورية لتعزز على التكوين العلمي وفق معايير الجودة في ميدان "علوم وتخصصات النشاطات البدنية والرياضية" الطلبة الخاضعين على شهادة الليسانس في الألفية العلمية، التسيير الرياضي، الترويج الرياضي، في خلال منطلقات النظام الجديد (L.M.E) المؤسسة على ضرورة تقديم عروض تكوين ذات الصلة المباشرة بأهداف ومخرجات التكوين وتخصصاته.
- \* المعهد الرئيسي للمعهد هو إعداد متخصصين في مجال التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي-النشاط البدني الترويحي والإدارة والتسيير الرياضي والمجالات المرتبطة بها. هدفنا أن تكون... تعمل الطلبة للعمل في مجالات التربية والتعليم (الإعدادية المتوسطة، الترويحي، التدريب الرياضي، المراكز والهيئات المتخصصة الرياضية بالإضافة إلى مراكز التكوين المهني والقطاعات الحكومية المختلفة مع نشر ثقافة رياضية، الوعي وتطوير الرصيد الفردي من أجل إعداد إطارات ذات المستوى العلمي بما يفيس الجودة والتسيير المتكرب.



- جامعة ألكيف متحد لإعداد - البويرة
- UAMO Bouira
- معهد علوم وتخصصات النشاطات البدنية والرياضية I. STAPS
- \* إنشاء المعهد - تماشيا مع الإصلاحات الجامعية وإعادة هيكلة جامعة البويرة بموجب المرسوم التنفيذي رقم: 12 - 241 المؤرخ في 23 أفريل 1433 الموافق لـ 04 يونيو سنة 2012 المتضمن إنشاء جامعة البويرة، وذلك للمادة التي تحدد عدد الكليات والمعاهد بالجامعة.
- جاء إنشاء معهد علوم وتخصصات النشاطات البدنية والرياضية الذي كان عبارة عن قسم أنشأ بناء على القرار الوزاري رقم 263 المؤرخ في 07 سبتمبر 2010 المتضمن فتح إيجاس في التدريب الرياضي بمسار أكاديمي بجامعة البويرة بناء على القرار الوزاري رقم 248 المؤرخ في 01 أكتوبر 2012 المتضمن فتح الأقسام على مستوى معهد علوم وتخصصات النشاطات البدنية والرياضية لدى جامعة البويرة والهيئات في:
- 1- قسم: التدريب الرياضي.
- 2- قسم: النشاط البدني الرياضي الترويحي.
- 3- قسم: الإدارة والتسيير الرياضي.

- \* هيئة التدريس: تشكلت من الأساتذة الأكفاء الذي عددهم 19 أساتذة دائم من مختلف التخصصات النظرية والتطبيقية بالإضافة إلى 44 أستاذ مؤقت يضمن تدريس اللغات الحية والإعلام الآلي والأخصائيات الفردية والجماعية
- الطاه... الإداري
- \* الدكتور: مغربي، مسعود، مدير المعهد.
- \* الدكتور: سبي، عبد العزيز، نائب مدير مكتب الدراسات والمشاريع المرتبطة بالطلبة.





ملحق رقم  
05

نتائج معامل الثبات ألفا كرومباخ لمقياس قلق المستقبل

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	6	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	6	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,824	38

نتائج معامل الثبات ألفا كرومباخ لمقياس الافكار اللاعقلانية

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	6	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	6	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,881	52

نتائج حساب معامل ارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية و قلق المستقبل

قلق المستقبل الأفكار اللاعقلانية		التفكير السلبي في المستقبل	التفكير في الدراسة وآفاق المستقبل	إمكانة الحصول على مهنة و أهميتها	تحقيق الاستقرار الأسري و الاجتماعي	Total
طلب الاستحسان	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,032 ,888 22	-,066 ,769 22	,017 ,940 22	,340 ,121 22	,093 ,682 22
ابتغاء الكمال الشخصي	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,298 ,178 22	,167 ,458 22	,052 ,819 22	-,087 ,701 22	,163 ,468 22
اللوم الفاسي للذات والآخرين	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,279 ,209 22	-,011 ,961 22	,066 ,769 22	,164 ,467 22	,177 ,432 22
الاعتقاد بوقوع الكوارث	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,195 ,384 22	,118 ,601 22	,292 ,187 22	-,181 ,419 22	,184 ,413 22
التهور الانفعالي	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,416 ,054 22	,159 ,481 22	,375 ,086 22	-,128 ,570 22	,330 ,133 22
القلق الزائد	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,548** ,008 22	,496* ,019 22	,657** ,001 22	,069 ,761 22	,655** ,001 22
تجنب المشكلات	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,510* ,015 22	,505* ,017 22	,283 ,201 22	-,073 ,745 22	,448* ,037 22
الاعتمادية	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,475* ,026 22	,529* ,011 22	,431* ,045 22	-,076 ,738 22	,503* ,017 22
الشعور بالعجز	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,390 ,073 22	,408 ,059 22	,200 ,373 22	,003 ,991 22	,358 ,102 22
الانزعاج لمشاكل الآخرين	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,140 ,534 22	,230 ,304 22	,165 ,463 22	-,338 ,124 22	,100 ,657 22
ابتغاء الحلول الكاملة	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,576** ,005 22	,341 ,120 22	,598** ,003 22	,313 ,156 22	,661** ,001 22
الجدية و الرسمية في التعامل	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,348 ,112 22	,427* ,047 22	,171 ,445 22	-,172 ,443 22	,288 ,194 22
الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,330 ,134 22	,351 ,109 22	,380 ,081 22	,048 ,832 22	,406 ,061 22
Total	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,706** ,000 22	,585** ,004 22	,581** ,005 22	-,028 ,901 22	,685** ,000 22

مستوى قلق المستقبل بأبعاده

21	20	37	19	97
23	22	37	23	105
24	23	36	21	104
21	21	31	19	92
19	19	28	21	87
15	22	30	18	85
20	18	33	22	93
23	24	34	23	104
17	21	31	16	85
16	18	29	22	85
17	17	29	19	82
18	22	34	21	95
18	21	32	21	92
21	20	37	19	97
17	20	32	16	85
17	18	35	22	92
16	19	32	22	89
20	21	30	22	93
18	20	31	23	92
13	17	25	23	78
14	15	28	20	77
16	24	33	20	93
18,36364	20,09091	32	20,54545	91



مستوى الافكار اللاعقلانية

6	8	7	5	6	8	5	6	7
7	8	8	7	7	8	7	6	8
7	8	8	7	7	8	7	7	8
7	8	8	6	6	8	7	5	8
7	8	7	5	6	7	4	4	6
5	8	7	4	5	7	5	6	8
8	7	8	4	6	8	6	6	7
6	8	7	5	6	7	5	6	7
8	8	6	7	8	7	5	5	7
7	8	7	5	6	6	4	6	6
6	7	8	6	5	7	4	4	7
8	8	8	6	5	8	4	5	7
7	8	7	6	6	7	5	5	7
7	8	7	7	7	7	4	4	5
6	8	7	6	6	7	6	6	7
8	7	7	5	6	8	4	4	7
6	8	6	7	6	8	4	5	7
7	8	7	4	5	8	6	5	8
8	7	6	5	6	7	4	4	7
8	8	8	6	6	6	5	4	6
6	7	7	5	5	6	4	4	6
7	6	7	5	5	8	6	5	6
6,909091	7,681818	7,181818	5,590909	5,954545	7,318182	5,045455	5,090909	6,909091

7	8	5	6	84	6,46
6	8	7	8	95	7,31
6	8	8	8	97	7,46
6	8	7	8	92	7,08
6	7	6	7	80	6,15
7	6	7	8	83	6,38
6	7	6	7	86	6,62
5	8	7	7	84	6,46
6	6	7	7	87	6,69
5	8	6	7	81	6,23
4	6	8	7	79	6,08
6	8	6	7	86	6,62
5	8	6	6	83	6,38
5	8	7	8	84	6,46
6	7	7	6	85	6,54
5	8	7	8	84	6,46
5	7	5	8	82	6,31
5	7	7	8	85	6,54
4	6	7	7	78	6
6	7	6	5	81	6,23
5	6	5	7	73	5,62
5	7	7	8	82	6,31
5,5	7,227273	6,545455	7,181818	84,13636	6,472273

# **The Reflection of the irrationality ideas on the futur concern in the next graduating students orientation towards the profession of sports coaching**

Field study conducted at the level of the Institute of Science and Techniques of physical and sports activities

Prepared by the students:

-Charaf Amine  
-Yarari Hamza

under the supervision of Dr:  
- Mansouri Nabil

## **Abstract:**

The present study aimed to identify the reflection of irrational thoughts on the future anxiety of the future training students direction to graduate (master) towards the training profession, And the study aims to identify the level of both irrational thoughts and future anxiety, to achieve this, the researchers used the descriptive method of analytical and associative types on a sample of 22 students was selected in a comprehensive manner from the elite sports training section and applied the irrational scale of ideas prepared by (Rihani) and the measure of the future concern prepared by (Suhaila Ahmadi and Masouda Salmi),and a questionnaire prepared by the researchers to detect the impact of both irrational ideas and the future concern on the orientation of students towards the profession of sports training, and analyzed data using the program package statistical social sciences (spss)to calculate the arithmetic mean, the standard deviation, the Pearson correlation coefficient, and the Alpha chromabach stability coefficient, the results were obtained.

- The level of irrational ideas is high among the elite sports training students who are about to graduate.
  - Graduated elite sports training students for rationalists on the following ideas (1, 2, 3, 6, 9, 11, 12, 13) but they are rational on the following satellites
  - The level of concern for the future is high in its dimensions combined and individual in the elite sports training students coming to graduate.
  - There is a significant correlation between the irrational ideas and the future anxiety of the elite sports training students who are about to graduate.
  - Future concerns negatively affect students' attitudes towards the sports training profession.
  - Irrational thoughts negatively affect the students' orientation towards the sport training profession.
- Through these results, the researchers believe that irrational ideas reflect negatively on the future concern in the direction of the future elite sports training students to graduate towards the sports training profession

These results were discussed and interpreted in light of the theoretical and previous studies. The study concluded with a set of recommendations and suggestions:

- Trying to reduce the irrational ideas that are causing the future's concern, through the realistic construction of the goals.
- Trying to reduce the irrational ideas that are causing the future's concern, through the realistic construction of the goals.
- Dependence on programs of rational and emotional therapy to pay back the thinking of students, and raise the level of ideas.
- Dependence on educational programs to define the future concern and its negative effects and complications that may result from it.
- Educating university students about ways to reduce future anxiety and irrational thoughts.
- To identify the difficulties that the student's mind adopts through practicing the profession of sports training.

**Keywords:** irrational thoughts, future worries, and sports coaching career