

قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لرياضي المستويات العليا المصابين في كرة القدم بدولة الكويت

* / خالد مساعد محمد المنيسي

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد القلق من المستقبل سمة من سمات هذا العصر، فالتطور والتقدم الحضاري والتكنولوجي والتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مناحي الحياة ساهمت في جعل الإنسان يقف حائرا قلقا وسط هذه الموجة الحضارية يبحث عن الطمأنينة وتسكين النفس فلا يجدها، ويسعى جاهدا إلى تحقيق هدفه في الحياة مع صعوبة وجود الإمكانيات والظروف المناسبة لتحقيق ذلك مما ترتب عليه كثير من ضروب الضيق والاضطراب الذي يقلل من كفاءته، ويزيد من حدة القلق والشعور بالتهديد بالخطر من المستقبل.

وترى "إيمان صبري (٢٠٠٣) أن قلق المستقبل يعنى حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات المرغوبة في المستقبل، وفي حالة القصوى قد يكون تهديدا بأن هناك شيئا ما غير حقيقي سوف يحدث للشخص (٨: ٣٤).

ويؤكد كلا من محمد علاوي (٢٠١٢)، محمود عان (٢٠٠٠) على أهمية المستقبل فيقول ان المستقبل مكون رئيسي لسلوك الشخص، والقدرة على بناء اهداف شخصية بعيدة المدى والعمل على تحقيقها هي صفة هامة للكائنات الانسانية. (١٥: ٦٣) (٤٧: ١٧) ويرى أسامة راتب (١٩٩٨) أن فاعلية الذات تؤدي دورا محوريا في تحديد درجة التحكم في أنماط التفكير المثير للقلق Perturbing thought فالطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة مرتفعة على التحكم في مصادر التهديد المحتملة Potential threats لا يكون أنماط تفكير مثيرة للقلق، على حين أن الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة منخفضة في التحكم في هذه التهديدات تتناوب درجة مرتفعة من الإحساس بالقلق ويركز تفكيره حول عجزه عن التوافق، ويدرك أن العديد من جوانب بينته مشحونة بالمخاطر. (٤: ٥٢)

ويرى درسوال Driscoll (٢٠٠٥) ومن أكثر المفاهيم النظرية والعملية أهمية في علم النفس الحديث ذلك الذي وضعه باندورا Bandura تحت اسم توقعات فاعلية الذات – Self efficacy expectations أو معتقدات الفرد عن قدراته لينجز بنجاح سلوكا معينا، أو مجموعة من السلوكيات، وهذه المعتقدات تؤثر على سلوك الفرد وأدائه ومثاعره، كما يؤكد باندورا على أن الفرد تتكون معتقداته عن فاعليته الذاتية من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة سواء المباشرة أو غير المباشرة. (٦٠: ٢٠)

ويذكر سيد الطواب (٢٠٠٣) أن أحكام فاعلية الذات تتضمن أحكام الأفراد على مدى قدرتهم على إنجاز مهمة محددة، وتشمل الحكم على التغيرات التي تطرأ على فاعلية الذات أثناء اكتساب الفرد للمعلومات والقيام بالتجارب بالإضافة إلى العوامل الدافعية المحركة للسلوك بطريقة مباشرة. (١٠: ٢١)

ويشير تودد Todd (٢٠٠٤) إن فاعلية الذات لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما كذلك بما لا يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها، ويرى باندورا Bandora أن الأفراد

يقومون بمعالجة ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم وتنظيم سلوكهم الاختياري، وتحديد الجهد المبدول اللازم لهذه القدرات. (٢٧:٨٩٠)

ومن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية قد تقدم فرصاً كبيرة لتنمية مفهوم الفرد عن نفسه والشعور بالنجاح في التغلب على صعوبة الأداء الحركي، كما أن الخبرة الرياضية الناجحة تعمل على زيادة تعرف الفرد على ذاته وقد تغير مفهوم الذات عن طريق ممارسة برامج الأنشطة الرياضية ولذلك يعد مفهوم الذات المهارية من المتغيرات النفسية الهامة التي قد تلعب دوراً هاماً في المجال التنافسي وتؤثر تأثيراً إيجابياً على أداء الفرد في المنافسات الرياضية.

ويتفق كلا ميرس Meyers (٢٠٠١م) موكداد Mokdad (٢٠٠٤م) أنه تعد الإصابات الرياضية حدثاً مهماً في حياة الرياضي ومن الملاحظ أن اللاعبين المصابين غالباً ما تعثر بهم نوبات نفسية تهدد مستقبلهم الرياضي وحياتهم الشخصية بشكل عام ويعتمد تأثير الإصابة الرياضية على عدد من العوامل التي تشمل طبيعة درجة الإصابة وأهمية الرياضة في حياة الرياضي ودرجة رد فعل الرياضي تجاه كل إصابة ونوع الفعالية التي يزاولها وكثير من الإصابات الرياضية ما تجبر بعض اللاعبين على ترك مجال الرياضة والاعتزال. (٢٣:٣١)(٢٤:١٢٤)

ومنهم من له القدرة والقابلية على تجاوز الحالة النفسية التي تعثره في فترة الإصابة والخروج منها بأقل الخسائر وهم ينظرون لها على أنها (كبوّة جواد) وسرعان ما يعاود الاندماج والرجوع إلى حالته الطبيعية سواء كان في الحياة الاجتماعية العامة أو الحياة الرياضية، وهذا النوع من التعايش يتمشى مع الإصابات التي غالباً ما تكون فترة الإصابة فترة زمنية قصيرة وهي تدخل ضمن الإصابات الطفيفة والبسيطة والتي تكون فيها فترة العلاج لا تتجاوز الثلاثين يوماً.

وبعدها تبقى هذه الإصابة كذكرى مر بها هذا الرياضي أو ذلك في يوم من الأيام وهذا النوع من الإصابات هي الإصابات التي يمكن ان نطلق عليها الإصابات الأكثر شيوعاً ويندرج هذا على نوع الفعالية التي يمارسها الرياضي وغالباً ما تضمحل هذه الإصابات من ذاكرته خلال فترة (٦) أشهر إلى سنة إما ابرز المؤشرات النفسية التي تظهر على الرياضي خلال فترة الإصابة. (٢١:٤٠٤)(٢٢:١١٢)

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات (٦)، (١٤)، (١٦)، (١٩) إلى أن انخفاض فاعلية الذات يعد مظهرًا هاماً لمشكلات القلق والخوف، وأن هناك علاقة عكسية بين فاعلية الذات والقلق من المستقبل، فكلما زاد القلق لدى الفرد انخفضت فاعلية الذات لديه وإشارات هذه الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية بين ارتفاع قلق المستقبل وانخفاض مستوى فاعلية الذات لدى الأفراد ومع ارتفاع عدد المصابين في الأنشطة الرياضية ومدى تخوف الرياضيين من عدم الرجوع أو صعوبة العودة إلى الحالة الطبيعية قبل الإصابة ومن خلال العرض راء الباحث أهمية في التعرف على " قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم ذوي المستويات العليا

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم ذوي المستويات العليا.

فروض البحث:

- توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين إبعاد مقياس قلق المستقبل ولاعبي كرة القدم المصابين ذوي المستوى الرياضي المرتفع.
- توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إبعاد مقياس فاعلية الذات ولاعبي كرة القدم المصابين ذوي المستوى الرياضي المرتفع.
- توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إبعاد مقياس قلق المستقبل و مستوى فاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم ذوي المستوى الرياضي المرتفع.

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

قلق المستقبل : Concern the future

يعرفه عاطف مسعد (٢٠١١م) "حالة وجدانية تتعلق بالمستقبل ليتهيأ فيها الفرد لمحاولة التكيف والتعامل مع الأحداث والمخاطر" (١٣: ١٢٢)

فاعلية الذات : Self-efficacy

يعرفه سيثير Suther (٢٠٠٥م) حالة تساعد الفرد على اختيار المهام والمهن المناسبة لقدراته، كما أنها تؤدي إلى زيادة الجهد والمثابرة في العمل والقدرة على تحديد الأهداف وتحقيقها، وتساعد الفرد في التغلب على المشاكل المختلفة والضغوط الحياتية، كما أنها تساعد على استغلال الفرص المتاحة وتهينة فرص جديدة، وبالتالي يمكن القول بأن فاعلية الذات هي جوهر القوة الإنسانية . وهذا هو التعريف الذي يتبناه البحث الحالي. (٨٢:٢٦)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمة لطبيعة هذا البحث وتحقيقاً لاهدافه وفروضه. مجتمع وعينة البحث :

جدول (١)

توصيف عينة البحث

| المجموع | العينة الأساسية | العينة الاستطلاعية | الأندية |
|---------|-----------------|--------------------|----------------|
| ١٠ | ١٠ | - | العربي |
| ٨ | ٨ | - | خييطان |
| ١٥ | ١٠ | ٥ | النصر |
| ١٢ | ١٢ | - | كاظمة |
| ١٥ | ١٠ | ٥ | الكويت الكويتي |

مثل مجتمع البحث لاعبي كرة القدم المصابين بإصابات مختلفة من عدة أندية (العربي خييطان - النصر - كاظمة - الكويت الكويتي) وقد بلغ عددهم (٦٠) لاعب من المسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة القدم ، للموسم التدريبي (٢٠١٧- ٢٠١٨) ، وقام الباحث باختيار عينة استطلاعية عشوائية وهي من خارج عينة البحث الأساسية بين أفراد المجتمع بلغ عددها (١٠) لاعبين وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية للأدوات المستخدمة في البحث ، أما باقي أفراد المجتمع والبالغ عددهم (٥٠) من اللاعبين فقد تم اعتبارهم عينة أساسية للبحث .

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في أبعاد مقياس قلق المستقبل

ن = 60

| معامل الارتواء | الانحراف المعياري | الوسيط | المتوسط | المتغيرات | مقياس قلق المستقبل |
|----------------|-------------------|--------|---------|--------------------|--------------------|
| ٠,٨٥٣ | ٣,٢ | ٣١ | ٣١,٩١ | الجوانب الانفعالية | |
| ٠,٦٣٠ | ٣,٩٠ | ٤١ | ٤١,٨٢١ | الجوانب الجسمانية | |
| ٠,١٠٣ | ٣,٢٠ | ٤٢ | ٤٢,١١ | الجوانب الاجتماعية | |
| ٠,٤٢٦ | ٣,١٧ | ٣٠,١ | ٣٢,١٧ | الجوانب العقلية | |

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الارتواء لمجتمع البحث تراوحت ما بين (٠,١٠٣, ٠,٨٢٣) أي انحصرت ما بين (٣ ±) مما يدل على خلو عينة البحث من التوزيعات غير الاعتيادية ويطمن الباحث إلى تجانس مجتمع البحث في إبعاد مقياس قلق المستقبل. أدوات جمع البيانات

١. مقياس قلق المستقبل: إعداد (الباحث) مرفق (٤)
 ٢. مقياس فاعلية الذات : أعداد وفاء تركي (٢٠٠٥م) .
- ١ - مقياس قلق المستقبل

أ-خطوات بناء مقياس قلق المستقبل :

- (١) قام الباحث بمراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بقلق المستقبل في مجال علم النفس بصفة عامة والقلق في مجال التدريب الرياضي بصفة خاصة .
- (٢) توجيه سؤال استكشافي (مفتوح) للتعرف على القلق من المستقبل حيث قام الباحث بإعداد استمارة تم توزيعها على (١٠) من اللاعبين المصابين ، وتضمنت الاستمارة توجيه السؤال هل لديك قلق من المستقبل كلاعب كرة قدم مصاب حالياً؟
- (٣) تحديد الأبعاد المقترحة لمقياس قلق المستقبل من خلال السؤال الاستكشافي تم الحصول على عدد من الأبعاد وهي :-

١. الجوانب الانفعالية
٢. مظاهر جسمانية
٣. الجوانب الاجتماعية
٤. التفكير السلبي
٥. التفكير الايجابي
٦. ضغوط مرتبطة بالجانب المادي
٧. الجوانب العقلية

(٤) من خلال القراءات النظرية والإطلاع على شبكة المعلومات تم تحديد المفهوم النظري للأبعاد المقترحة الخاصة بمقياس قلق المستقبل وذلك من خلال وضع مفاهيم أساسية لكل بعد (مرفق ٢).

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الأبعاد المقترحة و روعي في اختيار الخبراء أن يكونوا من المتخصصين في مجال علم النفس بصفة عامة والتدريب الرياضي بصفة خاصة بهدف التعرف على مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس وقد توصل الباحث إلى دمج الأبعاد المقترحة إلى (٤) أبعاد ، وذلك بناء على آراء الخبراء (مرفق ١).

(٥) إقتراح عبارات المقياس لكل بعد في ضوء الفهم و التحليل النظري الخاص بالبعد (مرفق ٣)

(٦) عرض العبارات الخاصة لكل بعد على الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل بعد قام الباحث بعرض إستمارة تضم (٤) إبعاد المستخلصة من آراء الخبراء متضمنة (٣٨) عبارة في صورته الأولية مرفق (٥) أشتمل البعد الأول الجوانب الانفعالية علي عدد (٩) عبارة والبعد الثاني المظاهر الجسمية علي عدد (١٠) عبارة والبعد الثالث الجوانب الاجتماعية علي عدد (١٠) عبارة والبعد الرابع الجوانب العقلية علي عدد (٩) عبارة من أبعاد مقياس قلق المستقبل على الخبراء بهدف التعرف على مدى سلامة صياغة العبارات - حذف أو تعديل أو إضافة اي عبارات تعبر عن قلق المستقبل تحديد العبارات الموجبة والعبارات السالبة لكل بعد .

وبناء على رأى الخبراء تم حذف عدد (٤) من العبارات وذلك لعدم ملائمتها للتعريف النظري للبعد و أصبحت عدد العبارات حسب الأهمية النسبية (٣٤) عبارة في صورته النهائية .

(٧) قام الباحث بإعداد المقياس في صورته النهائية مرفق (٤) بحيث تم ترتيب عبارات المقياس بطريقة عشوائية منتظمة بحيث نضمن عدم تتابع عبارتان تحملان نفس المضمون ، وتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وغير العينة الأساسية ، وذلك للتعرف على مدى مناسبة العبارات من حيث الصياغة والمضمون للتطبيق على العينة قيد البحث ، وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن مناسبة المقياس للتطبيق على عينة البحث

جدول (٣)

عدد العبارات الخاصة بكل بعد من الأبعاد المتضمنة في مقياس قلق المستقبل في صورته النهائية

| م | الأبعاد | العدد |
|---|--------------------|-------|
| ١ | الجوانب الانفعالية | ٨ |
| ٢ | المظاهر الجسمية | ٩ |
| ٣ | الجوانب الاجتماعية | ٩ |
| ٤ | الجوانب العقلية | ٨ |
| ٥ | المجموع الكلي | ٣٤ |

التجربة الأساسية للبحث:

قام الباحث بأجراء التجربة الأساسية بتطبيق استمارتي الاستبيان الخاصة بمستوى القلق من المستقبل واستمارة قياس مستوى فاعلية الذات على لاعبي كرة القدم المصابين بكاس الامير للموسم الرياضي (٢٠١٧ - ٢٠١٨) بأندية قيد البحث وذلك في الفترة من ٢٠١٧/١٢/٣م إلى ٢٠١٧/١٢/١٨م.

المعالجة الإحصائية:

* تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه استخدم الباحث المعالجات الإحصائية وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي **spss** : (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لتوصيف عينة البحث إحصائياً - معاملات الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان - براون Spearman- Prawn, وجتمان Guttman - اختبار " ت " لايجاد دلالة الفروق .

عرض ومناقشة النتائج :

أولا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٤)

التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل عبارات مقياس قلق المستقبل لدى مصابين كرة القدم عينة البحث (الجانب الانفعالي) ن = ٥٠

| المحاور | العبارات | موافق | | غير موافق | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي |
|------------------|----------|-------|------|-----------|------|-----------------|-------------------|--------------|
| | | تكرار | نسبة | تكرار | نسبة | | | |
| الجانب الانفعالي | ١ | ٣٥ | ٧٠% | ١٥ | ٣٠% | ١.٢٩ | ٠.٢١ | ٦٠.٢١% |
| | ٢ | ٤٠ | ٨٠% | ١٠ | ٢٠% | ١.١٧٦ | ٠.٢٥ | ٥٨.١١% |
| | ٣ | ٤٣ | ٨٦% | ٧ | ١٤% | ١.٢٦ | ٠.٦٥ | ٦١.٠٢% |
| | ٤ | ١٥ | ٣٠% | ٣٥ | ٧٠% | ٠.٤٤١ | ٠.١٤ | ٦٠.٠١% |
| | ٥ | ٢٢ | ٤٤% | ٢٨ | ٥٦% | ٠.٦٤٤ | ٠.٣٢ | ٦٤.٨٧% |
| | ٦ | ١١ | ٢٢% | ٣٩ | ٧٨% | ٠.٣٢٣ | ٠.٤١ | ٦٨.٢% |
| | ٧ | ١٥ | ٣٠% | ٣٥ | ٧٠% | ٠.٤٤١ | ٠.٩٨ | ٥٨.٣٢% |
| | ٨ | ٢٥ | ٥٠% | ٢٥ | ٥٠% | ٠.٧٣٥ | ٠.٦٥ | ٦٤.٠٢% |

يتضح من جدول رقم (٤) أن الوزن النسبي لمقياس قلق المستقبل لبعده الجانب الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المصابين بلغ من (٥٨.١١% إلى ٦٨.٢٠%) وهذا يشير إلى أن مستوى القلق لدى عينة البحث مرتفع ويعزو الباحث ذلك النتيجة إلى إصابتهم بإصابات شديدة في بداية الموسم مما قد يؤدي إلى حرمانه في الاشتراك حتى نهاية الموسم الحالي , بالإضافة إلى ضعف مكانته بين أعضاء الفريق والجهاز الفني وعدم الاهتمام به من قبل إدارة النادي باعتبار لاعب غير أساسي وفقدان الاهتمام به من قبل جماهير النادي أدى إلى شعوره بحالة من عدم الرضا والخوف الأمر الذي ظهر بوضوح في تصرفاته الانفعالية.

و تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة إيمان صبري (٢٠٠٣م) أن الرياضي يتعرض أثناء ممارسته للنشاط الرياضي إلى مواقف مختلفة تؤدي إلى الإصابة النفسية تحدث بعض التغييرات في الخصائص النفسية لدى الرياضي تؤثر في السلوك الحركي للرياضي نتيجة التغيير الذي يصيب أنفعالاته المختلفة خاصة في الجانب الانفعالي.(٥٤:٨)

ويرى الباحث أن رياضة كرة القدم ومع تتمتع به من شعبية واهتمام من قبل المسنولين والجماهير على حد سواء والاهتمام الموجود بين العاملين بها مقارنة بالرياضات الأخرى أدى إلى ارتفاع الضغوط النفسية على اللاعبين في الخروج من دائرة الضوء التي يتمتعون بها كأحد الأعضاء الأساسية بالفريق وخوفهم من التعرض للإصابة تحرمهم من كل هذه الامتيازات.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من شرين احمد يوسف (٢٠١٠م) (١١), محمود شمال حسن (١٩٩٩م) (١٦) في ارتفاع مستوى التوتر الانفعالي لدى المصابين بقلق المستقبل في الأنشطة الحياتية وضرورة وضع برامج نفسية لخفض مستوى الانفعالات السلبية لديهم.

جدول (٥)

التكرارات والمتوسط الحسابي والاحتراف المعياري والوزن النسبي لكل عبارات مقياس قلق المستقبل لدى مصابين كرة القدم عينة البحث (الجانب الجسمي)

ن = ٥٠

| المحاور | العبارات | موافق | | غير موافق | | المتوسط الحسابي | الاحتراف المعياري | الوزن النسبي |
|------------------|----------|-------|-------|-----------|-------|-----------------|-------------------|--------------|
| | | نسبة | تكرار | نسبة | تكرار | | | |
| المظاهرة الجسمية | ٩ | ٤٥ | %٩٠ | ٥ | %١٠ | ١.٣٢٣ | ٠.٤٧ | %٦١.٨٥ |
| | ١٠ | ٤٣ | %٨٦ | ٧ | %١٤ | ١.٢٦٤ | ٠.٣٢ | %٦٤.٢٠ |
| | ١١ | ٤٠ | %٨٠ | ١٠ | %٢٠ | ١.١٧٦ | ٠.١٥ | %٦٣.٨٤ |
| | ١٢ | ٤٥ | %٩٠ | ٥ | %١٠ | ١.٣٢٣ | ٠.٣٢ | %٦٣.٧٢ |
| | ١٣ | ٤٠ | %٨٠ | ١٠ | %٢٠ | ١.٧٦ | ٠.٢٥٤ | %٥٩.٦٢ |
| | ١٤ | ١٥ | %٣٠ | ٣٥ | %٧٠ | ٠.٤٤١ | ٠.٨٤ | %٦١.٣٢ |
| | ١٥ | ٤٥ | %٩٠ | ٥ | %١٠ | ١.٣٢٣ | ٠.٦٥ | %٦١.٠٦ |
| | ١٦ | ٣٥ | %٧٠ | ١٥ | %٣٠ | ١.٠٢٩ | ٠.٢٦ | %٦٠.٢٢ |
| ١٧ | ١٥ | %٣٠ | ٣٥ | %٧٠ | ٠.٤٤١ | ٠.٩٤ | %٦٧.٠١ | |

يتضح من جدول رقم (٥) أن الوزن النسبي لمقياس قلق المستقبل لبعده الجانب الجسمي لدى لاعبي كرة القدم المصابين بلغ من (%٥٩.٦٢ إلى %٦٧.٠١) وهذا يشير إلى أن مستوى القلق لدى عينة البحث مرتفع ويعزو الباحث ذلك النتيجة إلى الإصابة التي تعرضوا إليها والدخول في فترة راحة واستشفاء مع ضيق نفسي أدت إلى خفض المستوى الصحي لديهم بعض الوصول إلى الراحة النفسية والجسدية في وقت واحد فالتفكير باستمرار حتى في أوقات النمو والواضح تكرارها من خلال المقاييس المطبق أدى إلى وجود إعياء جسدي ملاحظ على اللاعبين المصابين.

ويشير **غالب محمد على** (٢٠٠٩م) أن من الأعراض الجسمية لقلق المستقبل تشمل على زيادة في معدل ضربات القلب , مضافة إليها بعض حالات الإغماء والدوخة بالإضافة إلى بعض المتغيرات الجسمية المؤقتة تنحصر في جفاف الحلق وصعوبة في البلع مع عسر هضم وحالات من الم في الصدر وضعف عام.(١٣:٦٢)

ويذكر محمود عبد الفتاح عنان (٢٠٠٠م) أن وصول الفرد إلى حالة من القلق باستمرار تفقده لذة ومتع الحياة وان يعيش حياة سوية , بالإضافة إلى الإصابة بالأمراض وفقدان الشهية , ويتطور الأمر إلى حدوث اعراض الاكتئاب والدخول في حالة العزلة والاطرار إلى المهدنات والمسكنات التي تساعد على مواصلة عمل.(١٧:٥٢)

ويرى الباحث من خلال تطبيق العبارات الأعراض الجسمية أن الدخول في حالة التوتر المستقبلي من عدم النوم بارتياب والشعور بصداق في الاستمرار في التفكير وفقدان الشهية والإصابات المتنوعة بالجسيم للوصول إلى حالة الإعياء والعب الجسمي كل هذه الأعراض كانت نتيجة حدوث حالة من الخوف من المستقبل وتزول بذول السبب.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة إبراهيم محمود إبراهيم (٢٠٠٣م) (١)، غالب محمد على (٢٠٠٩م) (١٣) في أهمية استخدام البرامج الحركية السلبية والإيجابية في خفض حد التوتر النفسي قبل الوصول إلى مرحلة الإعياء الجسدي.

جدول (٦)

التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل عبارات مقياس قلق المستقبل لدى مصابين كرة القدم عينة البحث (الجانب الاجتماعي) $n = 50$

| المحاور | العبارات | موافق | | غير موافق | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي |
|--------------------|----------|-------|------|-----------|------|-----------------|-------------------|--------------|
| | | تكرار | نسبة | تكرار | نسبة | | | |
| الجوانب الاجتماعية | ١٨ | ٢٥ | %٥٠ | ٢٥ | %٥٠ | ٠.٧٣٥ | ٠.٣٦ | %٦٣.٢٥ |
| | ١٩ | ٢٧ | %٥٤ | ٢٣ | %٤٦ | ٠.٧٩٤ | ٠.٨٧ | %٦١.٢٥ |
| | ٢٠ | ٣٠ | %٦٠ | ٢٠ | %٤٠ | ٠.٨٨٢ | ٠.١٤ | %٦٠.١٢ |
| | ٢١ | ١٥ | %٣٠ | ٣٥ | %٧٠ | ٠.٤٤١ | ٠.٧٤ | %٦٠.٤٧ |
| | ٢٢ | ١٠ | %٢٠ | ٤٠ | %٨٠ | ٠.٢٩٤ | ٠.٣٢ | %٦١.٣٢ |
| | ٢٣ | ١٠ | %٢٠ | ٤٠ | %٨٠ | ٠.٢٩٤ | ٠.٤٧ | %٦٤.٢٢ |
| | ٢٤ | ١٥ | %٣٠ | ٣٥ | %٧٠ | ٠.٤٤١ | ٠.٣٢ | %٦٢.٣٢ |
| | ٢٥ | ٢٠ | %٤٠ | ٣٠ | %٦٠ | ٠.٥٨٨ | ٠.٨٧ | %٦١.٢٤ |
| | ٢٦ | ٣٥ | %٧٠ | ١٥ | %٣٠ | ١.٠٢٩ | ٠.١٥ | %٦٠.٧٤ |

يتضح من جدول رقم (٦) أن الوزن النسبي لمقياس قلق المستقبل لبعده الجانب الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم المصابين بلغ من (٦٠.١٢% إلى ٦٤.٢٢%) وهذا يشير إلى أن مستوى القلق لدى عينة البحث مرتفع ويعزو الباحث ذلك النتيجة إلى الإصابة التي تعرضوا إليها والبعده عن الملاعب لفترة الإصابة وعدم الاهتمام بهم والدخول في مرحلة عزلة اجتماعية عن المعتمدين بهم سواء جماهيراً أو من أعضاء النادي وانحصر عملية الاختلاط بالزملاء مما أدى إلى انخفاض مستوى الشعور بالآفة الاجتماعية من الناس.

وتذكر وفاء محمد (٢٠٠٩م) أنه من الأعراض الاجتماعية لحالة قلق المستقبل هي سرعة اتخاذ قرارات لا تنفذ مع الميل الشديد لنقد الذات ووضع متطلبات صارمة على ما يجب عمله بالإضافة إلى حالة اضطراب في توافقه مع الآخرين، حيث يميل للعزلة والبعده عن التفاعلات الاجتماعية ويبدو عليه عدم القدرة على إحداث تكيف بناء مع الظروف والأشخاص والمواقف الاجتماعية وهذا يفسر سرعة الإجابة على استمارة قياس مستوى قلق المستقبل لدى عينة البحث. (١٩)

ويرى الباحث أن استكمال البرامج التأهيلية بعد الإصابة بشكل جماعي قد يؤدي إلى خفض مستوى العزلة الاجتماعية لدى اللاعبين المصابين ويكون له دور فعال في خفض مستوى قلق المستقبل حيث أن المشاركة الاجتماعية

وفي هذا الصدد تشير وفاء محمد احمداين (٢٠٠٩م) (١٩) في أهمية الرعاية النفسية للمصابين لما لها من دور رئيسي في مراحل وسرعة الاستشفاء وعدم دخولهم في أعراض نفسية سلبية أخرى.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع وفاء محمد احمدان (٢٠٠٩م) (١٩) في أهمية وضع استراتيجية من الدولة في مراعاة المصابين ووضعهم في ضوء الاعتبار وإدماجهم بالمجتمع والاستفادة من خبراتهم.

جدول (٧)

التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل عبارات مقياس قلق المستقبل لدى مصابين كرة القدم عينة البحث (الجانب العقلي) ن = ٥٠

| المحاور | العبارات | موافق | | غير موافق | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي |
|-----------------|----------|-------|------|-----------|------|-----------------|-------------------|--------------|
| | | تكرار | نسبة | تكرار | نسبة | | | |
| الجوانب العقلية | ٢٧ | ٢٠ | %٤٠ | ٣٠ | %٦٠ | ٠.٥٥٨ | ٠.٤٧ | %٥٨.٩٨ |
| | ٢٨ | ١٠ | %٢٠ | ٤٠ | %٨٠ | ٠.٢٩٤ | ٠.٣٦ | %٦١.٠٢ |
| | ٢٩ | ٢٠ | %٤٠ | ٣٠ | %٦٠ | ٠.٥٨٨ | ٠.١٢ | %٦١.١١ |
| | ٣٠ | ٣٥ | %٧٠ | ١٥ | %٣٠ | ١.٠٢٩ | ٠.٥٨٤ | %٦٢.٤٧ |
| | ٣١ | ٣٠ | %٦٠ | ٢٠ | %٤٠ | ٠.٨٨٢ | ٠.٢١ | %٦٣.٢١ |
| | ٣٢ | ١٠ | %٢٠ | ٤٠ | %٨٠ | ٠.٢٩٤ | ٠.٣٦ | %٦١.٤٧ |
| | ٣٣ | ٤٥ | %٩٠ | ٥ | %١٠ | ١.٣٢٣ | ٠.٨٤ | %٦٢.٢٤ |
| | ٣٤ | ٤٠ | %٨٠ | ١٠ | %٢٠ | ١.١١٧ | ٠.٩١ | %٦٠.٢٢ |

يتضح من جدول رقم (٧) أن الوزن النسبي لدى لاعبي كرة القدم المصابين بلغ من (٥٨.٩٨% - ٦٣.٢١%) وهذا يشير إلى أن مستوى القلق لدى عينة البحث مرتفع ويعزو الباحث ذلك النتيجة إلى إصابتهم بإصابات شديدة في بداية الموسم مما قد يؤدي إلى حرمانه في الاشتراك حتى نهاية الموسم الحالي والتفكير في العودة الى الملاعب حتى قبل إتمام الشفاء والتفكير السلبي لهم نتيجة تعرضهم إلى الاصابة وفقدان قيمتهم داخل الملعب

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة محمود حسن (١٩٩٩م) (١٦) أن الاضطرابات العقلية المصاحبة لحالة قلق المستقبل والمتمثلة في الميل للعصبية والتطرف في الأحكام وكذلك يتبنون أيضاً اتجاهات ومعتقدات عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي كالتسلطية , والجمود العقائدي مما يحول بينهم وبين الحكم المستقل واستخدام المنطق بدل الانفعالات.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من إبراهيم محمود إبراهيم (٢٠٠٣م) (١) , إيمان صبري (٢٠٠٣م) (٨) , شرين احمد يوسف (٢٠١٠م) (١١) في وجود علاقة بين مستوى قلق المستويات وبعض الطموحات لدى عينات البحث سواء لاعبين أو طلاب.

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (٨)

التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل عبارات مقياس فاعلية الذات لدى مصابين كرة القدم عينة البحث

ن = ٥٠

| العبارات | لا تتطبق أبداً | تتطبق بدرجة قليلة | تتطبق بدرجة متوسطة | تتطبق بدرجة كبيرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي |
|----------|----------------|-------------------|--------------------|-------------------|-----------------|-------------------|--------------|
|----------|----------------|-------------------|--------------------|-------------------|-----------------|-------------------|--------------|

| | | | | | | | | | | | |
|--------|-------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 23.89% | 0.51 | 0.883 | 40 | 20 | 10 | 5 | 30 | 15 | 20 | 10 | 1 |
| 25.63% | 0.21 | 0.791 | 38 | 19 | 10 | 5 | 28 | 14 | 22 | 12 | 2 |
| 26.32% | 0.32 | 0.76 | 34 | 16 | 22 | 11 | 30 | 15 | 16 | 8 | 3 |
| 23.52% | 0.15 | 0.791 | 38 | 19 | 20 | 10 | 24 | 12 | 18 | 9 | 4 |
| 26.22% | 0.21 | 0.823 | 40 | 20 | 16 | 8 | 20 | 10 | 24 | 12 | 5 |
| 27.14% | 0.17 | 0.916 | 34 | 22 | 20 | 10 | 30 | 15 | 6 | 3 | 6 |
| 26.32% | 0.120 | 0.750 | 48 | 24 | 12 | 6 | 6 | 3 | 34 | 17 | 7 |
| 25.12% | 0.225 | 0.625 | 30 | 15 | 20 | 10 | 20 | 10 | 30 | 15 | 8 |
| 23.54% | 0.274 | 0.583 | 28 | 14 | 16 | 8 | 36 | 18 | 20 | 10 | 9 |
| 23.14% | 0.32 | 0.625 | 30 | 15 | 16 | 8 | 24 | 12 | 30 | 15 | 10 |
| 25.32% | 0.25 | 0.823 | 40 | 20 | 16 | 8 | 20 | 10 | 24 | 12 | 11 |
| 21.85% | 0.47 | 0.791 | 38 | 19 | 10 | 5 | 28 | 14 | 24 | 12 | 12 |
| 29.57% | 0.265 | 0.708 | 34 | 17 | 6 | 3 | 12 | 6 | 48 | 24 | 13 |
| 26.78% | 0.25 | 0.791 | 38 | 19 | 20 | 10 | 24 | 12 | 18 | 9 | 14 |
| 27.95% | 0.287 | 0.666 | 32 | 16 | 24 | 12 | 20 | 10 | 24 | 12 | 15 |
| 27.62% | 0.162 | 0.500 | 24 | 12 | 16 | 8 | 30 | 15 | 30 | 15 | 16 |
| 28.11% | 0.32 | 0.75 | 36 | 18 | 14 | 7 | 30 | 15 | 20 | 10 | 17 |
| 29.62% | 0.14 | 0.416 | 20 | 10 | 20 | 10 | 18 | 9 | 42 | 21 | 18 |
| 25.67% | 0.154 | 0.416 | 20 | 10 | 20 | 10 | 30 | 15 | 30 | 15 | 19 |
| 24.33% | 0.21 | 0.625 | 30 | 15 | 10 | 5 | 38 | 19 | 22 | 11 | 20 |
| 27.62% | 0.32 | 0.416 | 20 | 10 | 10 | 5 | 36 | 18 | 34 | 17 | 21 |
| 26.32% | 0.185 | 0.416 | 20 | 10 | 20 | 10 | 40 | 20 | 20 | 10 | 22 |
| 25.16% | 0.32 | 0.416 | 20 | 10 | 20 | 10 | 30 | 15 | 30 | 15 | 23 |
| 23.44% | 0.172 | 0.75 | 36 | 18 | 14 | 7 | 30 | 15 | 20 | 10 | 24 |

يتضح من جدول رقم (٨) أن الوزن النسبي لدى لاعبي كرة القدم المصابين بلغ (٢٩.٦٢%) وهى العبارة رقم (١٨) وهذا يشير إلى أن مستوى فاعلية فعالية الذات لدى عينة البحث منخفضة ويعزو الباحث ذلك النتيجة إلى إصابتهم بإصابات شديدة في بداية الموسم مما قد يؤدي إلى حرمانه في الاشتراك حتى نهاية الموسم الحالي.

ويرى الباحث إن الفاعلية الذاتية لدى الفرد تعد أساساً مهماً لتحديد مستوى دافعيته، ومستوى صحته النفسية، وقدرته على الإنجاز الشخصي فمستوى الفاعلية الذاتية يؤثر على نوعية النشاطات والمهام التي يختار الفرد تأديتها، وعلى كمية الجهد الذي يبذله لإنجاز مهمة أو نشاط ما بل وعلى طول مدة المقاومة التي يبديها الفرد أمام العقبات التي تعترض طريقه.

وفي هذا الصدد يشير احمد مؤيد حسين (٢٠١١م) أنه تتولد الفاعلية الذاتية من تجارب الحياة ومن أشخاص نتخذهم قدوة لنا ويعد مفهوم فاعلية الذات من مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه باندورا والذي يرى أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشرة أو غير المباشرة ولذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه كإجراءات سلوكية، إما في صورة ابتكارية أو نمطية، كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يقتضيه الموقف على مدى سنوات من القيام بردود أفعال تجاه تحديات الحياة والتدريب على التعامل معها بمرونة ومثابرة. (٦:٣)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه ألان قادر (٢٠٠٤م) أن الفاعلية الذاتية ليست فقط تقدير قدرة فرد لكن أيضاً المعتقدات التي يطورها الفرد بخصوص قدرته لإكمال مهمة بنجاح وتطور الفاعلية الذاتية نتيجة العلاقة الوثيقة الثلاثية بين البيئة وسمات الشخصية والسلوك حيث

تؤثر الفاعلية الذاتية في أكمال المهمة وأجراء العمل المشاركة بنشاط يرتبط هذا الفهم للفاعلية الذاتية مع قدرة الفرد لإكمال المهمة المكلف بها. (٢:٧)

ويرى الباحث أن اللاعبين المصابين يكونوا سيناريوهات متفائلة أو متشائمة متوافقة مع مستوى فاعلية الذات لديهم وفي العمل نجد ذوي الفاعلية الذاتية العالية يستثمرون مجهود أكثر ويثابرون مدة أطول وعندما تحدث نكسات يتعافون بسرعة أكبر ويحافظون على مواصلة الالتزام بأهدافهم ويملكون القدرة على الاختيار واستكشاف بيئاتهم وخلق الجديد على عكس منخفض فاعلية الذات.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من احمد مؤيد حسين علي (٢٠١١م) (٣) , الحميدى محمد ضيحيان (٢٠٠٣م) (٦) , كمال عارف, سعاد عبد الكريم (٢٠٠١م) (١٤) في أهمية الإعداد النفسي للاعبين في تحسين مستوى فاعلية الذات لديهم لارتباطها بمستوى الأداء والإنجاز في الأداء.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إبعاد مقياس فاعلية الذات ولاعب كرة القدم المصابين ذوي المستوى الرياضي المرتفع.

ثالثا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (٣)

مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس قلق المستقبل و مستوى فاعلية الذات ن = ٥٠

| الحوانب العقلية | الحوانب الاجتماعية | الحوانب الجسمانية | الحوانب الانفعالية | قلق المستقبل فاعلية الذات |
|-----------------|--------------------|-------------------|--------------------|------------------------------|
| *٠.٦٩ | *٠.٧٩ | *٠.٤٢- | *٠.٤٢- | مستوى فاعلية الذات |

دلالة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٢١١

يشير جدول (٣) إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائية بين مقياس قلق المستقبل ومقياس فاعلية الذات في بعدى (الحوانب الانفعالية - الحوانب الجسمانية) (-٠.٤٢) ووجود علاقة طردية موجبة بين مقياس قلق المستقبل ومقياس مستوى فاعلية الذات بعدى (الحوانب الاجتماعية - والحوانب العقلية) لدى اللاعبين حيث بلغت (-٠.٤٢)

ويرى الباحث أن تفسير وجود علاقة عكسية بين بعدى (الحوانب الانفعالية - الحوانب الجسمانية) من مقياس قلق المستقبل ومقياس مستوى فاعلية الذات قد يرجع إلى انه في حالة انخفاض مستوى فاعلية الذات لدى

اللاعب يزيد قلقه من المستقبل ويفشل في الإنجاز عمله مما يشكل ضغطا عليه ومع تزايد الضغوط والخبرات السلبية في البطولات يتوقع تدنى المستوى .

ويرى الباحث أن الاتسام دائما بالتشاؤم من المواقف المستقبلية والتنبؤ السلبي للمشكلات المتوقعة ونقص القدرة على مواجهة المستقبل والشعور بعدم الأمن وبالتالي لايمكن تحقيق ذاته وهذا كله يؤثر على النواحي الانفعالية في حين يسهم ارتفاع مستوى الطموح في أنجاز الأهداف التي يرسمها اللاعب لنفسه فيقيه من المواقف المهددة لتقدير الذات مما ينمى لديه دافعية أعلى

للعمل في التدريب، ورياضة كرة القدم من الرياضات التي تتطلب من اللاعب ضبط النفس والثبات الانفعالي للوصول إلى المستويات العليا .

ونشير شرين احمد يوسف (٢٠١٠م) إلى أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية (وحاضره أيضا) يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيء من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي بة في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي خطير وهذا بدوره يؤثر على مستوى فاعلية الذات(١١: ١٤) .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة إبراهيم محمود إبراهيم (٢٠٠٣م) (١) في أن قلق المستقبل خبرة إنفعالية غير سارة تحدث للفرد لحالات من الخوف الغامض والتنبؤ السلبي للإحداث التي سوف تقع فيشعر بالتوتر والضيق والانقباض عند إسهاب التفكير فيها ، مما يؤدي إلى ضعف في قدرة الفرد على تحقيق أهدافه وطموحاته والشعور بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام ، والشعور أيضاً بالانزعاج وعدم القدرة على التركيز والأمان نحو المستقبل.

ويذكر "زينب محمود شقير" (٢٠٠٥م) (٩) أنه يمكن ملاحظة قلق المستقبل لدى الأفراد وذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسيولوجية مثل ضيق التنفس ، جفاف الحلق ، برودة الأطراف ، ارتفاع ضغط الدم ، إغماء ، توتر عضلي ، عسر الهضم ، فالقلق من المستقبل لا يجعل الفرد يفقد إتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسة أنشطته اليومية ، ومدرك عدم منطقية تصرفاته ، أما في الحالات الحادة فإن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة.

كما يرى الباحث أن تفسير وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مقياس قلق المستقبل ومقياس مستوى فاعلية الذات يرجع إلى القضايا والمشكلات التي تتعلق بالمستقبل تعكس صورة الذات والتوتر النفسي والدافعية للدراسة نظراً لما يشهده المجتمع من تغيرات متلاحقة تؤثر على الأفراد وعلى جوانب الحياة المختلفة.

ويشير سيد الطواب (٢٠٠٣م) أن حالة القلق تقترن بوجود الكثير من الأفكار السلبية في ذهن الفرد ، من اعتقاده باستحالة الحصول على ما يريد في المستقبل وأنه لا يستطيع تجنب أو مواجهة الأشياء السيئة في حياته هذا كله يؤدي إلى ضعف في فاعلية الذات التي ترتبط بشكل كبير بالنقص وعدم التركيز والإحساس بالضعف وبذلك فإن فاعلية الذات تعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر بطرقه فاعلة في مواجهة القلق.(١٠: ٥٢)

ويذكر عاطف مسعد الحسيني (٢٠١١م) أن لقلق المستقبل تأثير سلبي على سلوك وشخصية الفرد ، وهذا بدوره يؤثر وبشكل سلبي على حياته وتطلعاته للمستقبل لتجعل منه شخصاً يعيش ليومه بأجواء من الخوف والحزن والقلق والتشاؤم لما سيأتي به المستقبل وما يخبئه المجهول ، وإن حدث مثل هذا الشيء تراه يلجأ لوسائل دفاعية ذاتية (الكبت ، الإزاحة وغيرها) كوسائل للتقليل من شأن هذه الحالات السلبية ، ونراه قد يستغل علاقاته الاجتماعية كوسيلة لتأمين مستقبله الخاص ، هذا التأثير قد يمتد لشخصية الفرد ليجعل منه شخصاً متصلباً ومتعنتاً بالرأي منفعل لا يقبل برأي الآخرين من حوله ، وحتماً يؤدي إلى حالات من الاصطدام بالآخرين

بحيث لا يترك له صديق ليبقى في عزله وحزن وتشاؤم ، وبهذا يكون غير قادر على تحقيق ذاته ، عاجز عن البت في الأمور ومتردد في إتخاذ قراراته ، معرض للانهييار العقلي والبدني.(٥١:١٢)

وفي هذا الصدد يشير شرين احمد يوسف (٢٠١٠م) (١١) أن من الأعراض العقلية لقلق المستقبل تشتت الانتباه، الشرود الذهني، اضطرابات قوة الملاحظة اضطراب في الذاكرة، اضطراب في التفكير من حيث السلاسة، المحتوى، المجرى الكلامي هذا بالإضافة للتنبه الذهني للخطر وضعف القدرة على التركيز الذهني وسيطرة الأفكار المشيرة إلى الخطر على الساحة الذهنية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من إبراهيم محمود إبراهيم (٢٠٠٣م) (١)، إيمان محمد صبري (٢٠٠٣م) (٨)، شرين احمد يوسف (٢٠١٠م) (١١) في وجود علاقة عكسية بين مستوى قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى الأفراد.

الاستخلاصات:

في ضوء فروض البحث وأهدافه وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة وعرض مناقشة النتائج يمكن استخلاص ما يلي:

- ١- وجود مستوى مرتفع لدرجة قلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم المصابين عينة البحث.
- ٢- وجود مستوى منخفض لدرجة فاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم المصابين عينة البحث.
- ٣- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إبعاد مقياس قلق المستقبل و مستوى فاعلية الذات لدى اللاعبين المصابين

التوصيات :

في حدود الدراسة الحالية وانطلاقاً مما تشير إليه النتائج يوصي الباحث بما يلي:

- ١- العمل على الاهتمام بنشر الوعي الصحي والنفسي لما بعد الإصابة.
- ٢- ضرورة توجيه المتخصصين إلى معالجة مسألة القلق من المستقبل التي يعاني منها اللاعبين واتخاذ بعض الإجراءات التي من شأنها أن تفيد في تخفيض مستوى القلق من المستقبل لدى اللاعبين المصابين .
- ٣- الاهتمام ببناء مقاييس مختلفة لدراسة حالة لاعبي كرة القدم المصابين.
- ٤- ضرورة الاهتمام بتطبيق هذه المقياس بأبعادة المختلفة لقلق المستقبل على عينات رياضية أخرى لتأكيد نتائج هذا المقياس والاعتماد عليه.

المراجع

- ١- إبراهيم محمود إبراهيم بدر (٢٠٠٣) (ب): " مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية " المجلة المصرية للدراسات النفسية. المجلد ١٣- العدد ٤٠ ، ص ٣٤ - ٨٢ .
- ٢- أحمد عزت (٢٠٠٩م) : أصول علم النفس ، دار الفكر العربي، بالأردن.
- ٣- احمد موزيد حسين علي (٢٠١١م) " بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق، بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع.
- ٤- أسامة كامل راتب (١٩٩٨م): " علم نفس الرياضة " المفاهيم- التطبيقات"، دار الفكر العربي ، القاهرة.

- ٥-أرون بيك ، ترجمة عادل مصطفى (٢٠٠٠): العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ، القاهرة ، دار الأفاق العربية.
- ٦- الحميدى محمد ضيخان (٢٠٠٣م) " تقدير الذات وعلاقتة بالملوك العدوانى لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمدينة الرياضية، رسالة ماجستير، أكاديمية نايف للعلوم الأمنية، السعودية.
- ٧- ألان قادر رسول" مفهوم الذات وعلاقتة بالسلوك التنافسى والأداء المهاري الفني لدى لاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراة، كلية صلاح الدين، العراق، ٢٠٠٤م.
- ٨-إيمان محمد صبرى (٢٠٠٣) " التفكير الخرافى لدى المراهقين وعلاقتة بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز . مؤتمر علم النفس السابع عشر ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية جامعة القاهرة .
- ٩-زينب محمود شقير (٢٠٠٥) " مقياس قلق المستقبل " ط١ . مكتبة الانجلو المصرية . القاهرة
- ١٠-سيد محمود الطواب (٢٠٠٣) : علم النفس التربوي التعلم والتعليم ، القاهرة: الانجلو المصرية.
- ١١- شرين احمد يوسف (٢٠١٠م) بناء مقياس قلق المستقبل وعلاقتة بمستوى الطموح لدى لاعبي المبارزة ، بحث علمى منشور، مجلة علوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ١٢-عاطف مسعد الحسيني(٢٠١١م) : قلق المستقبل والعلاج بالمعنى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠١١م.
- ١٣-غالب محمد على المشيخي (٢٠٠٩) : قلق المستقبل وعلاقتة بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة ، دراسة في قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة أم القرى .
- ١٤- كمال عارف،سعاد عبد الكريم (٢٠٠١م)"مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة،بحث علمى منشور، مجلة التربية الرياضية،المجلد العاشر، العدد الرابع،كلية التربية الرياضية،جامعة ديالى، العراق.
- ١٥-محمد حسن علاوى (٢٠١٢م) : علم النفس الرياضي والممارسة البدنية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٦-محمود شمال حسن (١٩٩٩): " قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات " مجلة المستقبل العربى ، العدد ٢٤٩ ، ص ص ٧٠ - ٨٥.
- ١٧- محمود عبد الفتاح عنان (٢٠٠٠م): قراءات متقدمة فى علم النفس الرياضية : نظريات - تطبيقات- تحليلات ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ١٨- محمود يحيى سعد (٢٠٠٠م): علم النفس الرياضى التطبيقى، دار المعارف، القاهرة.
- ١٩- وفاء محمد احمددين (٢٠٠٩)، قلق المستقبل وعلاقتة بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة ، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة غزة، فلسطين.
- 20-Driscoll , Anne and others, (2005) " Community Opportunity, Perceptions of Opportunity, and the Odds of an Adolescent Birth " , Journal Youth and Society, Vol 37 No(1) PP33-61

- 21-Lipkus, I . M. , Halabi, S., Strigo, T. S., & Rimer, B . K . (2000). The impact o f abnormal mammograms on psychosocial outeomes and subséquent screening. *Psycho- Oncology*, 9, 402-410
- 22-May , J. R., Veach , F . L., Reed , M. W., & Griffey, M. S. (1985). A psychological study of health, injury and performance in athlètes on the U.S . Alpine ski team. *Physician and Sportsmedicine*, 13, 111-115.
- 23-Meyers, M . C , Bourgeois, A . E., & LeUnes, A . (2001). Pain coping response o f collegiate athlètes involved i n high contact, high injury-potential sport *International Journal of Sport Psychology*, 32, 29-42
- 24-Mokdad, A . H. , Marks, J. S., Stroup, D . F., & Gerberding, J. L . (2004). Actual causes o f death in the United States. *Journal of the American Médical Association*, 291, 1238-1245

