

الخوف من الفشل وعلاقته بالقلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية

د/هبة محمد سعيد ابوزيد

المدرس بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية علوم الرياضة بنات
- جامعة الزقازيق

مستخلص البحث

يهدف البحث إلي التعرف علي طبيعة العلاقة بين الخوف من الفشل والقلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية حيث بلغ قوامها (٢٤٠) طالبة، وقد تم اختيار العينة الاستطلاعية المكونة من (٤٠) طالبة خارج العينة الأساسية، وقد أشارت أهم النتائج الي أن الطالبات يعانين من مستوى متوسط يميل إلي الارتفاع من القلق الرياضي ويمثل البعد النفسي (الانفعالي) أكثر الأبعاد ظهوراً، حيث تعاني الطالبات من التوتر والانفعال الزائد أثناء المواقف التنافسية ويظهر القلق في صور افكار سلبية ومخاوف حول الاداء والمستقبل الأكاديمي، كما يتضح ان الخوف من الفشل مرتفع لدي الطالبات في أبعاده المختلفة، وتوجد علاقة ارتباطيه موجبه وداله أحصائية بين القلق الرياضي والخوف من الفشل فكلما ارتفع الخوف من الفشل زاد مستوى القلق الرياضي لدي الطالبات والعكس، ويتاثر كل من القلق والخوف بعوامل معرفية وانفعالية و اجتماعية مشتركة مما يتطلب تدخل نفسي

الكلمات المفتاحية: الخوف من الفشل - القلق الرياضي - طالبات كلية التربية الرياضية



Fear Of Failure And Its Relationship To Sports Anxiety Among Female Students Of The Faculty Of Physical Education

Dr. Heba Mohamed Saeed Abu Zeid

Lecturer, Department Of Theories And Applications Of Exercise,
Gymnastics, And Movement Expression – Faculty Of Sports Sciences
For Girls – Zagazig University

Abstract

This research aims to identify the nature of the relationship between fear of failure and sports anxiety among female students at the Faculty of Physical Education, Zagazig University, during the academic year 2023/2024. The researcher used the descriptive method as it is suitable for the nature of the research. The main research sample was selected randomly and consisted of (240) students. A pilot sample of (40) students was selected outside the main sample. The most important results indicated that the students suffer from a moderate level of sports anxiety that tends towards high, with the psychological (emotional) dimension being the most prominent. The students suffer from tension and excessive emotionality during competitive situations, and the anxiety manifests as negative thoughts and fears about performance and the academic future. It is also evident that the fear of failure is high among the students in its various dimensions. There is a positive and statistically significant correlation between sports anxiety and fear of failure; the higher the fear of failure, the higher the level of sports anxiety among the students, and vice versa. Both anxiety and fear are influenced by cognitive, emotional, and social factors. This is a shared issue requiring psychological intervention.

Key Words: Fear Of Failure – Sports Anxiety – Female Students Of The
Faculty Of Physical Education

الخوف من الفشل وعلاقته بالقلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية

د/ هبه محمد سعيد ابوزيد

المدرس بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية علوم الرياضة بنات
- جامعة الزقازيق

أولاً: مقدمة البحث :

تعد التربية الرياضية أحد الميادين التربوية الحيوية التي تعكس مستوى التطور العلمي والتكنولوجي في الدول، إذ تتجلى أهميتها في الاستثمار الأمثل للطاقات البشرية وتطوير نظم وأساليب التدريب الرياضي، كما أن التربية الرياضية - بمختلف مجالاتها، ولاسيما في المجال التنافسي - تستند إلى مجموعة من العلوم الطبيعية والسلوكية مثل علم الاجتماع، وعلم الفسيولوجيا، وعلم النفس، وغيرها من العلوم المساندة التي تسهم في بناء قاعدة علمية متكاملة للنشاط الرياضي .

وفي إطار هذا التكامل العلمي، أولى علماء النفس الرياضي اهتماماً بدراسة العلاقة بين الجوانب الجسمية والنفسية والعقلية للإنسان، حيث أكدت العديد من الدراسات أن هذه الأبعاد ترتبط ارتباطاً وثيقاً وتتطور بشكل مستمر من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية والتفاعل الإيجابي مع متطلبات الحياة اليومية . (٢٠٧)

وفي هذا السياق يشير محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) إلى أن علم النفس الرياضي يعد أحد فروع علم النفس التطبيقي، إذ يهتم بدراسة الخصائص والسمات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي بمستوياته المتنوعة، فضلاً عن تركيزه على السمات الشخصية التي تمثل الأساس النفسي لممارسة النشاط الرياضي، بما يسهم في تطوير الأداء وإيجاد حلول علمية للمشكلات التطبيقية . (١٥:٢١)

لقد ساهم علم النفس الرياضي في فهم السلوك الإنساني تحت تأثير الممارسة الرياضية، وقياسه وتفسير الخبرات الناتجة عنه، بما يتيح توظيف تلك المعارف في تطوير الأداء التدريبي والتربوي، وقد أدى ذلك إلى توسيع نطاق البحوث والدراسات في هذا المجال وتعزيز مكانته كأحد الركائز الأساسية في دعم الأداء الرياضي وتحقيق النمو النفسي والتربوي . (١:٢)

ومن أبرز الظواهر النفسية التي تشغل اهتمام الباحثين في مجال علم النفس الرياضي ظاهرة القلق (Anxiety)، إذ ينظر إليها كأحد الانفعالات الأساسية المؤثرة في مستوى الأداء

الرياضي، وقد أصبح الإعداد النفسي يعتمد بدرجة كبيرة على أساليب التعامل مع القلق وتنظيم الطاقة الانفعالية، عبر تدريب الرياضيين على استراتيجيات مثل مواجهة توتر المنافسة، تدريبات الاسترخاء، التصور العقلي، والتحكم في الانتباه، وهي جميعها أدوات فاعلة في برامج التدريب العقلي . (٢:٩)

وفي ضوء المتغيرات السريعة التي يشهدها العالم المعاصر، برزت مشاعر الخوف من الفشل والقلق الرياضي كظواهر ضاغطة على الفرد، لا سيما لدى فئة الطالبات في مؤسسات التعليم العالي، حيث يمثل الأداء الرياضي التنافسي والاختبارات العملية مصدراً رئيسياً للضغوط النفسية، وتشير العديد من الدراسات النفسية إلى أن الخوف من الفشل يعد أحد أهم العوائق التي تحول دون تحقيق الإنجاز، لما يثيره من مشاعر الإحباط وتوقع الفشل وتدني الثقة بالذات، وهو ما يرتبط بدوره بارتفاع مستويات القلق المرتبط بالممارسة الرياضية . (٧:٢٧)

وقد دخل قلق إطار البحث في العلوم النفسية والتربوية باعتباره أحد المتغيرات الشخصية ذات الأهمية، إذ ينظر إليه على أنه نقطة فاصلة في حياة الإنسان، ويظهر القلق كنتيجة لبعض الأحداث، أو نتيجة إدراك الفرد بعدم قدرته على السيطرة على الأوضاع السلبية، مما يؤدي إلى تكوين توجهات سلبية ثابتة ترفع من مستوى القلق . (١٢٠:٣٩)

ويتجلى الخوف من الفشل في استجابات نفسية وانفعالية متعددة، أبرزها القلق من النتائج السلبية وعدم القدرة على التحكم في متطلبات الأداء، مما يؤدي إلى زيادة التوتر وإضعاف القدرة على التركيز أثناء المواقف التنافسية. كما أن القلق الرياضي - الذي يظهر كنتيجة مباشرة لتلك المواقف - قد يعرقل عملية التوافق النفسي ويؤثر على مستوى الأداء الأكاديمي والرياضي للطالبات . (٤:١٣)

ومن ثم، فإن الحاجة تبدو ماسة إلى دراسة علمية تكشف طبيعة العلاقة بين الخوف من الفشل والقلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية، بغرض الوقوف على أبعاد هذه الظاهرة وتقديم حلول عملية تساهم في دعم الأداء النفسي والتربوي للطالبات في بيئة أكاديمية تتسم بالتنافسية والتحدي .

ثانياً : مشكلة البحث :

أشارت ولاء أحمد عبد الفتاح (٢٠٢١م) نقلاً عن Bernard & Joyce (١٩٨٤م) أن نظرية إليس (Ellis) صنف القلق إلى ثلاثة أنماط رئيسية: قلق العلاقات الاجتماعية المرتبط

بالخوف من الرفض، وقلق الاختبارات، وقلق الخوف من الفشل، وتعد هذه الأنماط مترابطة ومتداخلة، حيث إن الفرد الذي يخشى أداء مهمة معينة يرتبط قلقه عادة بما قد يترتب على فشله في إنجازها، مثل فقدان تقدير الآخرين أو التعرض للرفض الاجتماعي، وهو ما يصاحبه شعور بعدم الكفاءة وفقدان القيمة الذاتية، ويعتبر هذا الشعور أكثر إزعاجاً وإرباكاً للفرد من مجرد خوض تجربة الأداء نفسها . (٥٠:٢٦)

كما أوضح بوتشالتر *Buchalter* (٢٠٠٩م) أن الأفراد الذين يعانون من الخوف من الفشل غالباً ما يتسمون بضعف الثقة بالنفس، وانخفاض تقدير الذات، والإحباط، وقلة التوكيدية، إضافة إلى الميل للانسحاب أو تجنب المواقف الضاغطة، وتؤدي هذه السمات مجتمعة إلى زيادة حساسيتهم تجاه الضغوط البيئية السلبية، وهو ما يضاعف من معاناتهم النفسية. (٣٦٩:٢٩)

وفي السياق ذاته، أشار روبين داينز (٢٠٢٢م) إلى أن مشاعر القلق ترتبط بجملة من العوامل الاجتماعية والانفعالية، حيث تسهم الضغوط الحياتية المعاصرة والتغيرات الاجتماعية والأخلاقية المتسارعة في توليد مشاعر الخوف والقلق والشعور بالعجز، وتتعاكس هذه الضغوط في صورة صعوبة إدراك الواقع أو استشراف المستقبل، مما يدفع الفرد إلى الدخول في دائرة من التفكير المفرط والقلق المستمر تجاه ما هو قادم . (٤٤:١٢)

كما أكد سجار وآخرون *Sagar et al* (٢٠١١م) أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الخوف من الفشل غالباً ما يلجأون إلى استراتيجيات سلبية في تنظيم الذات مثل إعاقة الذات أو التشاؤم الدفاعي. كما أنهم يميلون إلى وضع أهداف مفرطة الارتباط بالإنجاز، وهو ما ينعكس سلباً على تحصيلهم الأكاديمي ويؤدي إلى تراجع تقدير الذات وانخفاض الدافعية لديهم، وإلى جانب ذلك، فإن الخوف من الفشل يسهم في زيادة المشكلات النفسية مثل ضعف الرضا النفسي وارتفاع مستويات القلق . (٣٩٢:٣٨)

وفي هذا السياق، يشير إبراهيم محمود بدر (٢٠٠٣م) إلى أن القلق الذي يعاني منه الطالب الجامعي يؤثر بصورة مباشرة على شخصيته ومستقبله، حيث يؤدي ارتفاع مستويات القلق أو عجز الطالب عن تحديد أهدافه إلى ظهور اضطرابات وضغوط نفسية متعددة، وهو ما ينطبق على طالبات التربية الرياضية اللواتي يتعرضن لمواقف عملية وتنافسية ضاغطة داخل الكلية . (٤٣:٢)

وترى زينب محمد شقير (٢٠١٥م) أن القلق يعد من أخطر المشكلات النفسية التي قد تهدد حياة الطالب الجامعي، إذ يتمثل في خوف من المجهول ينعكس في صورة مشاعر تشاؤم ويأس، قد تؤدي في بعض الأحيان إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والعزلة وفقدان السيطرة على الانفعالات . (٤:١٣)

وتضيف جيهان على السيد (٢٠١١م) أن حياة الطالب الجامعي مليئة بالمشكلات والضغوط النفسية والاجتماعية، ولا يخلو أي طالب من مواجهتها، ويأتي القلق المرتبط بالأداء والمستقبل الأكاديمي والمهني في مقدمة هذه التحديات، خاصة في ظل التغيرات المتسارعة التي يشهدها العصر الحديث، وهو ما يضع الطالب في حالة من القلق العام تجاه ذاته وعالمه، والقلق الخاص المرتبط بأدائه ومستقبله المهني . (٥:٨)

وأكد *Pisarik & Powell* (٢٠١٧م) أن القلق له أثر سلبي واضح على الاتزان النفسي للفرد، حيث يؤدي إلى تدني الثقة بالنفس والشعور بالعجز، ويؤثر كذلك على الكفاءة الشخصية والتوافق الاجتماعي، كما أوضح أن التفكير المفرط في المستقبل وما يترتب عليه من توقعات سلبية يعد من أبرز أسباب القلق لدى طلاب الجامعات، فقد يؤدي إلى فقدان التماسك المعنوي والنفسي، ويجعل الفرد أكثر عرضة للاضطرابات الانفعالية، ويقلل من قدرته على مواجهة الضغوط والتحديات باستخدام أساليب إيجابية في التكيف، مما يدفعه أحياناً إلى أساليب سلبية كالإجبار أو الإكراه أو الانسحاب من المواقف . (١١٢:٣٧)

من خلال عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق، وممارستها للتدريس العملي لمقررات التمرينات الإيقاعية، لاحظت أن الطالبات يتعرضن لمجموعة من الضغوط النفسية أثناء مشاركتهن في المواقف التعليمية والتدريبية، وتتجلى هذه الضغوط بشكل خاص في المواقف التنافسية والاختبارات العملية، حيث يظهر على بعض الطالبات الخوف من الفشل بصورة واضحة، متمثلاً في التردد والارتباك، وفقدان القدرة على التحكم في الانفعالات، وانخفاض الثقة بالنفس، وهو ما ينعكس في ضعف التركيز وتراجع جودة الأداء وعدم القدرة على التعبير عن القدرات الحقيقية، كما لاحظت الباحثة أن هذه الحالة تتأثر بعدة عوامل متداخلة، منها ضغط الانتقال من المرحلة الثانوية إلى البيئة الجامعية بما تحمله من متطلبات جديدة ومسؤوليات أكبر، إلى جانب طبيعة المقررات العملية التي تتضمن أداءات حركية أمام الزميلات والأساتذة، مما يزيد من الحساسية تجاه التقييم والنقد، كما يسود جو تنافسي جديد داخل الكلية من خلال البطولات والمسابقات والتقييم الجماعي، وهو ما يضاعف من التوتر

والانفعال لدى الطالبات، وتُضاف إلى ذلك حالة الغموض وعدم وضوح المستقبل المهني لفتيات في مجال الرياضة أو العمل الأكاديمي، مما يولد لديهن شعوراً بعدم الأمان المهني وتزايد القلق حيال الاستمرار أو النجاح في هذا المجال، هذا التداخل بين الخوف من الفشل والقلق الرياضي لا يؤثر فقط على مستوى الإنجاز الأكاديمي والرياضي للطالبات، بل يمتد أيضاً ليؤثر على توافقهن النفسي والاجتماعي، حيث قد يؤدي إلى الانسحاب من المواقف، أو فقدان الدافعية، أو الإحباط المتكرر.

وبعد اطلاع الباحثة على المراجع والدراسات والدوريات العلمية المتخصصة يتضح أن ظاهرتي القلق الرياضي والخوف من الفشل تمثلان من أبرز التحديات النفسية التي تواجه طالبات كليات التربية الرياضية، لما لهما من انعكاسات سلبية على الأداء الأكاديمي والرياضي والتوافق النفسي، كما أن ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين هذين المتغيرين في البيئة الجامعية، وخاصة لدى الطالبات، تؤكد الحاجة إلى بحث علمي يسعى للكشف عن طبيعة هذه العلاقة وتحديد أبعادها، ومن هنا تتحدد مشكلة البحث الحالي في دراسة العلاقة بين الخوف من الفشل والقلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية، بغرض توضيح انعكاساتها وإبراز ما تفرضه من متطلبات عملية وتربوية.

ثالثاً : أهمية البحث :

الأهمية العلمية :

- يسهم هذا البحث في إثراء الأدبيات العلمية المرتبطة بمجال علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي من خلال دراسة العلاقة بين متغيرين نفسيين أساسيين هما الخوف من الفشل والقلق الرياضي.
- يركز البحث على فئة محددة (طالبات كلية التربية الرياضية) التي لم تنل حظاً كافياً من الدراسات مقارنة بالرياضيين المحترفين أو الطلاب الذكور، مما يضيف بعداً جديداً في الدراسات النفسية والتربوية.
- يوضح البحث كيف يؤثر الخوف من الفشل على مستويات القلق الرياضي، وهو ما يعزز الفهم النظري للمتغيرين ويساعد في بناء إطار معرفي يمكن الاستفادة منه في أبحاث لاحقة.
- يقدم البحث رؤية متكاملة حول دور العوامل النفسية في الأداء الرياضي والأكاديمي، مما يدعم التوجهات الحديثة نحو الدمج بين العلوم التربوية والرياضية والنفسية.

الأهمية العملية والتطبيقية :

- يتيح البحث التعرف على مستويات الخوف من الفشل والقلق الرياضي لدى الطالبات، مما يساعد إدارات الكليات وأعضاء هيئة التدريس على فهم الضغوط التي تواجه الطالبات أثناء المواقف التعليمية والتنافسية.
- يمكن الاستفادة من نتائج البحث في تصميم برامج إرشادية وتدريبية تستهدف خفض مستويات القلق وتعزيز الثقة بالنفس، مما يساهم في تحسين الأداء الأكاديمي والرياضي.
- يقدم البحث توصيات عملية تساعد على تهيئة بيئة تعليمية وتنافسية صحية تدعم الطالبات نفسياً، وتشجعهن على مواجهة التحديات بثقة وفاعلية.
- يساهم البحث في دعم جهود القائمين على الأنشطة الرياضية في الجامعات لوضع استراتيجيات لتعزيز الصحة النفسية، مما ينعكس إيجاباً على جودة العملية التعليمية والأداء الرياضي.

رابعاً : هدف البحث .

يهدف هذا البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الخوف من الفشل والقلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية، وذلك من خلال :

- تحديد مستوى الخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية .
- تحديد مستوى قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية الرياضية .
- الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين مستوى الخوف من الفشل ومستوى القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية .

خامساً : فروض البحث .

لتوجيه العمل في اجراءات البحث صاغت الباحثة مجموعة الفروض التالية :

- توجد مستويات مختلفة للخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق .
- توجد مستويات مختلفة للقلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق .
- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الخوف من الفشل ومستوى القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق .

سادسا : المصطلحات المستخدمة في البحث :

١- الخوف من الفشل : *Fear of failure*

" الحالة التي يشعر فيها الفرد بالنقص وعدم الثقة بالنفس ، ويكون لديه نظره وإدراك سلبي خاطئ للمنافسة ، ويعاني من توقعات الآخرين السلبية نحو " . (٤:٢٢)

٢- القلق : *Anxiety*

" انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله " . (٥:٢٠)

٣- القلق الرياضي : *Sports Anxiety*

" إستجابة انفعالية تظهر مشاعر ضيق نفسي حادة قبل أو أثناء أو بعد الأداء أمام الجمهور، يصاحبها عادة أعراض فسيولوجية ومعرفية وسلوكية مثل زيادة تنشيط الجهاز العصبي، الانشغال بالتوقعات السلبية، وتجنب المواقف التنافسية في بعض الحالات " . (٥:٣١)

سابعا : الدراسات المرجعية .

- قام كونروي وآخرون *Conroy et al* (٢٠٠٢م) (٣٠)، بدراسة بعنوان " قياس الخوف متعدد الأبعاد من الفشل: جرد تقييم فشل الأداء " ، بهدف التعرف علي تطوير وتقييم أداة متعددة الأبعاد لقياس التقديرات المعرفية والدافعية والاجتماعية المرتبطة بالخوف من الفشل لدى طلاب الجامعة، وتم إتباع المنهج الوصفي، وكانت العينة عبارة عن (٥٤٤) طالبا جامعيًا، وتوصلت الدراسة إلى أن الخوف من الفشل يرتبط بمستويات عالية من القلق والاضطرابات الإدراكية والقلق الرياضي، وانخفاض التفاؤل، لكنه لم يرتبط بالكفاءة المدركة أو بالخوف من النجاح، مما يوضح فعالية المقياس في تحديد أبعاد الخوف من الفشل المتعددة

- قام أوين وآخرون *Owen et al* (٢٠٠٧م) (٣٦)، بدراسة بعنوان " دور القلق وإستخدام المهارات النفسية خلال الفترة المؤدية الى المنافسة الرياضية " ، بهدف التعرف على دور القلق وإستخدام المهارات النفسية خلال الفترة المؤدية الى المنافسة الرياضية، وتم إتباع المنهج الوصفي، وكانت العينة عبارة عن (٣٠) من اللاعبين واللاعبات خلال دورة تنافسية، وتوصلت الدراسة إلى أهمية التركيز على إستخدام

المهارات النفسية أثناء الفترة التدريبية والمنافسات الرياضية لأنها تساعد اللاعبين و اللاعبين في التركيز على الأداء أثناء التدريب والمنافسات الرياضية .

- قام ماركو كوريا، أنطونيو روسادو *Marco Correia, António Rosado* (٢٠١٨م) (٣٣)، بدراسة بعنوان " الخوف من الفشل والقلق في الرياضة " ، بهدف فحص العلاقة بين الخوف من الفشل والقلق في السياقات الرياضية، وتم إتباع المنهج الوصفي، وكانت العينة عبارة عن (٤٠٥) رياضيا، وتوصلت الدراسة إلى أن الخوف من الفشل يؤثر بشكل مباشر وإيجابي على القلق الرياضي، حيث تبين أن الرياضيين ذوي المستويات العالية من الخوف من الفشل لديهم مستويات أكبر من القلق، مما يؤكد الدور التنبؤي المهم للخوف من الفشل بوصفه أحد المحددات الرئيسة للقلق لدى الرياضيين .

- قام محمد المبيضين، ماجد عسيلة (٢٠١٨م) (١٩)، بدراسة بعنوان " واقع حالة قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد في البطولة الآسيوية للشباب الخامسة عشر " ، بهدف التعرف على واقع قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد في البطولة الآسيوية للشباب، وتم إتباع المنهج الوصفي، وكانت العينة عبارة عن (٨٠) لاعبا معتمدين للمشاركة في البطولة الآسيوية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين بعدي دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وبعد القلق ، كما أن درجة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد في البطولة الآسيوية للشباب كان متوسطا ، وهو نفس مستوى درجة دافعية الانجاز الرياضي

- قام أحمد كمال وآخرون (٢٠١٩م) (٤)، بدراسة بعنوان " قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى معلمي التربية الرياضية " ، بهدف التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى معلمي التربية الرياضية، مستوى الطموح لدى معلمي التربية الرياضية، العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى معلمي التربية الرياضية ، وتم إتباع المنهج الوصفي، وكانت العينة عبارة عن (١٢٠) معلم، وتوصلت الدراسة إلى أن معلمي التربية الرياضية يعانون من مستويات متفاوتة من قلق المستقبل، وأنه كلما ارتفع مستوى قلق المستقبل لديهم انخفض مستوى الطموح، وهو ما يشير إلى وجود علاقة عكسية بين المتغيرين. وتدل هذه النتيجة على أن القلق بشأن المستقبل يمثل

عاملاً مثبطاً لدافعية المعلمين ويحد من قدرتهم على تحديد أهداف مهنية مرتفعة والسعي لتحقيقها .

- قام مهند طالب وآخرون (٢٠١٩م) (٢٥)، بدراسة بعنوان " الخوف من الفشل وآثاره الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة " ، بهدف التعرف تسليط الضوء على الخوف من الفشل لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتم إتباع المنهج الوصفي، وكانت العينة عبارة عن (١١٣٣) من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد، وتوصلت الدراسة إلى وجود ظاهرة الخوف من الفشل عند طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهناك تفاوت الشعور بالخوف من الفشل بين طلبة الكلية .

- قام نخلة Nakhla (٢٠١٩م) (٣٥)، بدراسة بعنوان " العلاقة بين الخوف من الفشل والدافع الأكاديمي وانخراط الطلاب في التعليم العالي: نموذج خطي عام " ، بهدف فحص تأثير الخوف من الفشل على التحفيز الأكاديمي والمشاركة لدى طلاب التعليم العالي، مع التعرف على الأنماط المختلفة للطلاب بناءً على مستويات الخوف من الفشل والتحفيز، وتم إتباع المنهج الوصفي، وكانت العينة عبارة عن (٨٠) من طلاب التعليم العالي في المملكة المتحدة، وتوصلت الدراسة إلى أن الخوف من الفشل عامل مؤثر على التحفيز الأكاديمي والمشاركة، حيث له تأثير مباشر وغير مباشر على التحفيز والمشاركة، كما كشفت الدراسة عن وجود ملفات طلابية متميزة بناءً على الخوف من الفشل والتحفيز، وأكدت وجود ارتباط إيجابي بين الخوف من الفشل والتحفيز الخارجي، كما سلطت الدراسة الضوء على الدور المعدل للتحفيز الخارجي في العلاقة بين الخوف من الفشل والمشاركة الأكاديمية، وقدمت نموذجاً جديداً وأدوات قياس محسنة للتحفيز والمشاركة، مما يساهم في تعزيز فهم دور الخوف من الفشل في بيئة التعلم الأكاديمية .

- قامت دنيا نصر أبو خضر (٢٠٢٠م) (١١)، بدراسة بعنوان " العلاقة بين الخوف من الفشل وقلق الإصابات الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية - فلسطين " ، بهدف التعرف علي مستوى الخوف من الفشل وقلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في المحافظات الشمالية من فلسطين، ودراسة العلاقة بينهما، وتم إتباع المنهج الوصفي، وكانت العينة عبارة عن (١٦٢) لاعباً محترفاً من الدوري الفلسطيني لكرة القدم، وتوصلت الدراسة إلى وجود

علاقة إيجابية قوية ودالة إحصائياً بين مستوى الخوف من الفشل وقلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في المحافظات الشمالية من فلسطين، أي كلما ارتفع الخوف من الفشل ارتفع معه قلق الإصابات .

- قام خالد حسين مرسي (٢٠٢١م) (١٠)، بدراسة بعنوان " تأثير برنامج استرخاء علي قلق المنافسة الرياضية للاعبين الكرة الطائرة جلوس بحافظة أسويط " ، بهدف التعرف على تأثير برنامج استرخاء مقترح على قلق المنافسة الرياضية للاعبين الكرة الطائرة جلوس بحافظة أسويط، وتم إتباع المنهج التجريبي ، وكانت العينة عبارة عن (٣٠) لاعب، وتوصلت الدراسة إلى أن أثر برنامج الاسترخاء إيجابيا على خفض مستوى التوتر العضلي والقدرة على الاسترخاء وخفض مستوى القلق للاعبين الكرة الطائرة جلوس قيد البحث، وجاء أكثر محاور قلق المنافسة الرياضية تحسناً إيجابيا للقلق المعرفي ثم تلاه باقي محاور مقياس القلق الأخرى .

- قامت ولاء أحمد عبد الفتاح عبد الرحمن (٢٠٢١م) (٢٦)، بدراسة بعنوان " الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالخوف من الفشل لدى عينة من طالبات الجامعة " ، بهدف الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والخوف من الفشل لدى طالبات الجامعة، وتم إتباع المنهج الوصفي، وكانت العينة عبارة عن (٤٤٥) طالبة من طالبات كلية التربية جامعة الأمير سلطان بن عبدالعزيز، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الأفكار اللاعقلانية والخوف من الفشل، وعلاقة ارتباطية عكسية بين الخوف من الفشل والتحصيل الدراسي. كما كشفت النتائج عن فروق دالة إحصائياً في كل من الأفكار اللاعقلانية والخوف من الفشل تعزى إلى متغير التخصص الأكاديمي، في حين لم يتبين وجود أثر لمتغير المستوى الدراسي على الخوف من الفشل لدى عينة الدراسة .

ثامنا : إجراءات البحث .

منهج البحث :

قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته نظراً لملاءمته وطبيعة البحث في وصف الظواهر كما هي موجودة في الواقع، والكشف عن طبيعة العلاقات بين المتغيرات قيد الدراسة.

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق، والبالغ عددهن (١٢٠٠) طالبة، وذلك وفقاً لإحصائيات الكلية للعام الجامعي (٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م)، ويُعد هذا المجتمع هو الأنسب لبحث طبيعة العلاقة بين الخوف من الفشل والقلق الرياضي، نظراً لما تتميز به هذه المرحلة من تحديات أكاديمية وتدريبية، تتطلب التكيف مع بيئة جامعية جديدة، والمشاركة في مواقف عملية وتنافسية قد تُثير مستويات متفاوتة من القلق والخوف من الفشل.

عينة البحث :

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بنوعها (الأساسية - الاستطلاعية) بالطريقة العشوائية، حيث بلغ إجمالي عددها (٢٤٠) طالبة من مجتمع البحث، وقد تم اختيار العينة الاستطلاعية من (٤٠) طالبة من خارج العينة الأساسية، وذلك بغرض التأكد من وضوح عبارات المقياسين، وحساب مؤشرات الصدق والثبات، وضبط أدوات البحث قبل التطبيق الأساسي، وبذلك بلغ عدد العينة الأساسية (٢٠٠) طالبة تمثلن العينة الفعلية للدراسة، ويوضح جدول (١) توصيف العينة الكلية.

جدول (١) توصيف عينة البحث الكلية (الأساسية - الاستطلاعية)

الإجمالي		عينة البحث الكلية			
		العينة الاستطلاعية		عينة البحث الأساسية	
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد
١٠٠ %	٢٤٠	١٦.٧ %	40	٨٣.٣ %	٢٠٠

أدوات جمع البيانات :

١-المقابلة الشخصية - مرفق (٢) :

استخدمت الباحثة المقابلة الشخصية شبه المقتنة من عينة قوامها (١٠) طالبات من كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق، تم اختيارهن بطريقة عشوائية، واستغرقت المقابلة في المتوسط ما بين (١٥ - ٢٠ دقيقة) لكل طالبة، وذلك بهدف التعرف بصورة أعمق على طبيعة الخوف من الفشل والقلق الرياضي الذي قد يواجهه في المواقف الدراسية والتنافسية، وكيفية تعاملهن مع هذه الضغوط، وقد تضمنت المقابلة أربعة محاور رئيسية :

١. مستوى الخوف من الفشل (مثل الخوف من ارتكاب الأخطاء أو مواجهة التقييم).

٢. القلق الرياضي (المتعلق بالأداء أثناء الاختبارات والمنافسات) .
 ٣. الدعم النفسي المتاح (مدى الدعم المقدم من الكلية والأساتذة والزميلات) .
 ٤. المقترحات والتوصيات (أفكار الطالبات حول الجوانب التي يمكن أن تساعد في تقليل الخوف والقلق).
- وتمت صياغة أسئلة المقابلة بشكل مبسط ومباشر، مع إتاحة الفرصة للطالبات للتوسع في الإجابة وإضافة ملاحظات أو تجارب شخصية، بما يتيح جمع بيانات نوعية تُسهم في تفسير النتائج الكمية للمقاييس المستخدمة .

٢- مقياس "القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية" - مرفق (٩):

قامت الباحثة بإعداد وتصميم مقياس: "القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية"، حيث يتكون هذا المقياس في صورته النهائية من (٤٨) عبارة بهدف التعرف على مستوى القلق الرياضي وأبعاده لدى الطالبات، وقد مر تصميم المقياس بالخطوات التالية:

- قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية مثل: أشرف عليان عثمان (٢٠٢٢م) (٥)، عاطف مسعد الحسيني (٢٠١١م) (١٧)، إقبال محمد الحمداني (٢٠١١م) (٦)، زينب محمود شقير (٢٠١٥م) (١٣)، أحمد حسن السيد مرسي (٢٠٢٢م) (٣)، سوسن فرغلي، أشرف عبد الوهاب، حسام هيبه (٢٠١٩م) (١٥)، عاطف نمر خليفة علي (٢٠٢٤م) (١٨)، بهدف تحديد المحاور الأساسية للمقياس "القلق الرياضي"، حيث قامت الباحثة بتحديد النسبة المئوية لكل محور من المحاور المستخلصة، وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠% فأكثر لتحديد المحاور المبدئية، حيث تم تحديدها فيما يلي (البعد الأكاديمي - البعد النفسي (الانفعالي) - البعد المعرفي - البعد السلوكي) .

- قامت الباحثة بعرض هذه المحاور في صورتها المبدئية - مرفق (٣) على السادة الخبراء - مرفق (١)، وعددهم (١١) خبير، وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة المحور للهدف الذي وضع من أجله، التعرف على مدى كفاية هذه المحاور للمقياس، الموافقة على وجود المحور أو عدم وجوده الموافقة على صياغة المحور أو تعديل صياغته، وجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور مقياس " القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية "

ن = ١١

م	المحاور المقترحة	موافق		غير موافق		يحتاج للتعديل إلى
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
١	البعد الأكاديمي	١١	١٠٠%	--	--	-----
٢	البعد النفسي (الانفعالي)	١١	١٠٠%	--	--	-----
٣	البعد المعرفي	١١	١٠٠%	--	--	-----
٤	البعد السلوكي	١١	١٠٠%	--	--	-----

يتضح من جدول (٢) النسبة المئوية لآراء الخبراء في محاور مقياس " القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية " ، وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠% فأكثر من لآراء الخبراء لإختيار تلك المحاور، وبناءً على تحليل نتائج هذا الاستطلاع تم اعتماد المحاور الأربعة بصورتها النهائية، وهو ما يعكس اتفاق الخبراء على شمولية المحاور المقترحة وقدرتها على تمثيل أبعاد القلق الرياضي .

قامت الباحثة بعد تحديد محاور مقياس " القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية " بصياغة (٦٠) عبارة مبدئية - مرفق (٥)، موزعة على هذه المحاور، وحرصت الباحثة على أن تكون العبارات واضحة ومفهومة، خالية من الألفاظ الصعبة أو التوجيه نحو نوع محدد من الاستجابة، وأن تقيس كل عبارة جانباً واحداً فقط دون ازدواجية في المعنى، وقد تم عرض هذه العبارات على مجموعة من الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي ومدى انتمائها لمحاور المقياس، وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت على نسبة (٨٠%) فأكثر من إتفاق السادة الخبراء حول تحديد أنسب العبارات المرتبطة بالمحاور، وبهذا بلغ عدد عبارات المقياس في صورته التجريبية (٤٨) عبارة، وجدول (٣) يوضح عدد العبارات في صورتها المبدئية، وعدد العبارات المحذوفة وأرقامها، وفقاً لآراء السادة الخبراء .

جدول (٣) عدد عبارات مقياس القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في صورته المبدئية وعدد العبارات المحذوفة وأرقامها والعبارات المضافة وفقاً لنسبة آراء الخبراء

م	المحور	عدد العبارات المبدئية	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات المضافة	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات النهائية
١	البعد المهني	15	4	----	١٥-١٤-١٠-٦	11
٢	البعد النفسي (الانفعالي)	15	3	----	٦-٤-٣	12
٣	البعد المعرفي	15	4	١	١٥-١٤-٧-٥	12
٤	البعد السلوكي	15	2	----	6-9	13
	الإجمالي	60	13	1		48

يتضح من جدول (٣) عدد العبارات في صورتها المبدئية، وعدد العبارات المحذوفة وأرقامها، والعبارات المضافة، وذلك وفقاً لآراء السادة الخبراء، وبذلك بلغ عدد العبارات التي تم حذفها من مقياس " القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية " (١٣) عبارة، والمضافة (١) عبارة، كما تم تعديل صياغة بعض العبارات بما يتناسب مع وضوحها ودقتها وارتباطها بمحاور المقياس، وبهذا الشكل استقر المقياس في صورته النهائية على (٤٨) عبارة، موزعة على أبعاد المقياس المختلفة بما يضمن شمولية وملاءمة الأداة لقياس القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، وقد قامت الباحثة بالاستعانة بآراء الخبراء لتصميم المقياس وفق ميزان تقدير خماسي متدرج على النحو الآتي: (٥) درجات = تنطبق دائماً، (٤) درجات = تنطبق بدرجة كبيرة، (٣) درجات = تنطبق إلى حد ما، (٢) درجات = تنطبق بدرجة قليلة، (١) درجة واحدة = لا تنطبق إطلاقاً.

٣- مقياس " الخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية " - مرفق (١٠) :

قامت الباحثة بإعداد وتصميم مقياس : " الخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية " ، حيث يتكون هذا الاستبيان في صورته النهائية من (٤٣) عبارة بهدف قياس مستوى الخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، وقد مر تصميم المقياس بالخطوات التالية :

- قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية مثل : سارة عصام رياض (٢٠١٦) (١٤)، مهند طالب عبد وآخرون (٢٠١٩م) (٢٥)، محمود رامز يوسف (٢٠٢٤م) (٢٣)، بهدف تحديد المحاور الأساسية للمقياس " الخوف من الفشل " ، حيث قامت الباحثة بتحديد النسبة المئوية لكل محور من المحاور المستخلصة، وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠% فأكثر لتحديد المحاور المبدئية، حيث تم تحديدها فيما يلي (الخوف من الفشل المهني - الخوف من امتلاك مستقبل غامض - الخوف من فقدان الثقة المهنية - الخوف من فقدان الدعم ونقد الآخرين) .
- قامت الباحثة بعرض هذه المحاور في صورتها المبدئية - مرفق (٤) على السادة الخبراء - مرفق (١)، وعددهم (١١) خبير، وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة المحور للهدف الذي وضع من أجله، التعرف على مدى كفاية هذه المحاور للمقياس، الموافقة على وجود المحور أو عدم وجوده الموافقة على صياغة المحور أو تعديل صياغته، وجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور مقياس " الخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية "

ن = ١١

م	المحاور المقترحة	موافق		غير موافق		يحتاج للتعديل إلى
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
١	الخوف من الفشل المهني	١٠٠%	١١	--	--	الخوف من التعثر الأكاديمي
٢	الخوف من امتلاك مستقبل غامض	١٠٠%	١١	--	--	الخوف من الغموض المهني المستقبلي
٣	الخوف من فقدان الثقة المهنية	١٠٠%	١١	--	--	الخوف من فقدان الثقة الأكاديمية
٤	الخوف من فقدان الدعم ونقد الآخرين	١٠٠%	١١	--	--	-----

يتضح من جدول (٤) أن جميع الخبراء أجمعوا بنسبة (١٠٠%) على ملائمة المحاور المقترحة، مع بعض الملاحظات المحدودة التي انصبت على إعادة صياغة بعض المسميات لتكون أكثر دقة وارتباطاً بطبيعة البيئة الأكاديمية والرياضية التي تنتمي إليها الطالبات، واعتمدت الباحثة معيار موافقة الخبراء بنسبة (٨٠%) فأكثر لإقرار المحاور النهائية، وبناءً على ذلك تم اعتماد المحاور الأربعة المقترحة مع إدخال تعديلات شملت تعديل مسمى محور " الخوف من الفشل المهني " إلى " الخوف من التعثر الأكاديمي " ليتوافق مع طبيعة مواقف الطالبات التي تتركز بالأساس في الاختبارات والممارسات التعليمية والتنافسية داخل الكلية، وكذلك تعديل مسمى محور " الخوف من امتلاك مستقبل غامض " إلى " الخوف من الغموض المهني المستقبلي " للتأكيد على أن مصدر القلق لدى الطالبات يرتبط بما قد يواجهنه من تحديات وظيفية أو مهنية بعد التخرج، وكذلك تعديل مسمى محور " الخوف من فقدان الثقة المهنية " إلى " الخوف من فقدان الثقة الأكاديمية " ليعكس بدقة أكبر التحديات المرتبطة بثقة الطالبة بقدراتها الأكاديمية والتدريبية خلال سنوات الدراسة.

قامت الباحثة بعد تحديد محاور مقياس " الخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية " بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لكل محور، مستندة في ذلك إلى التحليل الدقيق لمضمون المحاور والاسترشاد بعدد من مقاييس القلق في الدراسات المرجعية، مع مراعاة وضوح العبارات وخلوها من الألفاظ الصعبة أو التوجيه نحو استجابة معينة أو ازدواجية المعنى، وتم عرض العبارات على مجموعة من الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي ومدى انتمائها للمحاور، حيث بلغ عددها في صورتها المبدئية (٤٤) عبارة، وتم اعتماد العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر من آراء الخبراء. وبناءً على ذلك استقر المقياس في صورته

التجريبية على (٤٣) عبارة، كما يوضح جدول (٥) عدد العبارات المبدئية والمحذوفة والمضافة وأرقامها وفقاً لآراء الخبراء.

جدول (٥) عدد عبارات مقياس الخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية في صورته المبدئية وعدد العبارات المحذوفة وأرقامها والعبارات المضافة وفقاً لنسبة آراء الخبراء

م	المحور	عدد العبارات المبدئية	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات المضافة	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات النهائية
١	الخوف من التعثر الأكاديمي	11	٣	٣	٧-٦-٢	١١
٢	الخوف من الغموض المهني المستقبلي	11	٢	٢	٨-٣	١١
٣	الخوف من فقدان الثقة الأكاديمية	11	٢	١	٩-٦	١٠
٤	الخوف من فقدان الدعم ونقد الآخرين	11	١	١	١٠	١١
الإجمالي		44	٨	٧		٤٣

يتضح من جدول (٥) عدد العبارات في صورتها المبدئية، وما تم حذفه وعدده (٨) عبارات، وما تمت إضافته وعدده (٧) عبارات، فضلاً عن تعديل صياغة بعض العبارات وفقاً لآراء الخبراء، ليصبح المقياس في صورته النهائية أكثر وضوحاً ودقة وملاءمة، وقد قامت الباحثة بالاستعانة بآراء الخبراء لتصميم المقياس وفق ميزان تقدير خماسي متدرج على النحو الآتي: (٥) درجات = تنطبق دائماً، (٤) درجات = تنطبق بدرجة كبيرة، (٣) درجات = تنطبق إلى حد ما، (٢) درجتان = تنطبق بدرجة قليلة، (١) درجة واحدة = لا تنطبق إطلاقاً.

الدراسة الإستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية بهدف التحقق من صلاحية الأدوات والبرنامج محل البحث؛ حيث طبقت يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٢/١٨ م مقياسي " القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية " ، " الخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية " على عينة مكونة من (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق، وذلك بهدف التأكد من صلاحية أدوات البحث، وذلك من خلال حساب معاملات الصدق والثبات للمقياسين المستخدمين، إضافة إلى التحقق من مدى وضوح العبارات وسهولة استيعابها من قبل الطالبات، ورصد أي صعوبات أو إشكالات قد تواجههن أثناء الإجابة، كما استهدفت الدراسة إدخال التعديلات الضرورية على صياغة العبارات أو تعليمات التطبيق إذا لزم

الأمر، بما يضمن تحسين جودة الأداة واعتمادها في صورتها النهائية قبل البدء في التطبيق الأساسي .

المعاملات العلمية لمقياسي " القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية " ، " الخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية " .

أ- صدق المقاييس :

- صدق الاتساق الداخلي للمقاييس :

قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياسي (القلق الرياضي - الخوف من الفشل) والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وحساب قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل المحور والدرجة الكلية للمقياسين، وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية، والجداول (٦)(٧)(٨) توضح ذلك .

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه

ن = ٤٠

البعد الأكاديمي		البعد النفسي (الانفعالي)		البعد المعرفي		البعد السلوكي	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	0.41	12	0.53	24	0.48	36	0.56
٢	0.45	13	0.51	25	0.43	37	0.59
٣	0.52	14	0.47	26	0.55	38	0.61
٤	0.49	15	0.58	27	0.50	39	0.42
٥	0.46	16	0.54	28	0.46	40	0.60
٦	0.57	17	0.50	29	0.62	41	0.48
٧	0.55	18	0.63	30	0.51	42	0.52
٨	0.60	19	0.46	31	0.53	43	0.65
٩	0.42	20	0.55	32	0.58	44	0.49
١٠	0.44	21	0.59	33	0.56	45	0.54
١١	0.51	22	0.62	34	0.49	46	0.57
		23	0.48	35	0.61	47	0.53
						48	0.63

* قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ، ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٣٢٠ .

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه

ن = ٤٠

الخوف من التعثر الأكاديمي		الخوف من الغموض المهني المستقبلي		الخوف من فقدان الثقة الأكاديمي		الخوف من فقدان الدعم ونقد الآخرين	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	0.47	12	0.52	23	0.55	33	0.49
٢	0.53	13	0.50	24	0.43	34	0.60
٣	0.46	14	0.57	25	0.61	35	0.48
٤	0.54	15	0.48	26	0.46	36	0.52
٥	0.50	16	0.59	27	0.63	37	0.57
٦	0.58	17	0.47	28	0.49	38	0.62
٧	0.49	18	0.55	29	0.52	39	0.53
٨	0.45	19	0.61	30	0.57	40	0.59
٩	0.51	20	0.46	31	0.64	41	0.55
١٠	0.43	21	0.60	32	0.58	42	0.50
١١	0.56	22	0.49			43	0.63

* قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ، ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٣٢٠ .

يتضح من الجدول (٦)(٧) أن معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للمحاور التي تنتمي إليها تراوحت ما بين (٠.٤١ : ٠.٦٥)، وهي جميعها أعلى من قيمة " ر " الجدولية (٠.٣٢٠) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ، وبدرجة حرية (٣٨)، وهذا يدل على أن جميع العبارات ترتبط بدرجة عالية مع المحاور التابعة لها، الأمر الذي يعكس صدق الاتساق الداخلي لمقياسي (القلق الرياضي - الخوف من الفشل) لدى طالبات كلية التربية الرياضية، كما تشير النتائج إلى أن العبارات في مجملها جاءت متسقة مع الأبعاد النظرية التي صُممت لقياسها، مما يعزز من صلاحية المقياسين للاستخدام في البيئة الميدانية، ويؤكد أن الأبعاد الفرعية تمثل بدقة البناء النظري الكلي لكل مقياس .

جدول (٨) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من محاور مقياسي (القلق الرياضي - الخوف من الفشل) لدى طالبات كلية التربية الرياضية والدرجة الكلية للمقياس ككل

ن = ٤٠

م	محاور المقياس	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	البعد الأكاديمي	١١	0.71
٢	البعد النفسي (الانفعالي)	١٢	0.76
٣	البعد المعرفي	١٢	0.69
٤	البعد السلوكي	١٣	0.74
٥	الخوف من التعثر الأكاديمي	١١	0.68
٦	الخوف من الغموض المهني المستقبلي	١١	0.73
٧	الخوف من فقدان الثقة الأكاديمية	١٠	0.64
٨	الخوف من فقدان الدعم ونقد الآخرين	١١	0.70

* قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ، ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٣٢٠ .

يتضح من الجدول (٨) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من محاور مقياسي (القلق المستقبل - الخوف من الفشل) والدرجة الكلية لكل مقياس قد تراوحت ما بين (٠.٦٤ : ٠.٧٦)، وهي جميعها أعلى من قيمة " ر " الجدولية (٠.٣٢٠) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ، وهذا يشير إلى أن جميع المحاور ترتبط ارتباطاً جوهرياً وإيجابياً بالدرجة الكلية لكل مقياس، مما يعكس صدق الاتساق الداخلي على مستوى الأبعاد الكبرى للمقياسين، ويؤكد أن كل محور يسهم بدرجة ملحوظة في تفسير البناء الكلي للظاهرة المقاسة، وبالتالي فإن هذه النتائج تدعم قوة المقياسين في قياس المفاهيم المستهدفة بشكل متكامل، وتوفر أساساً علمياً متيناً للانتقال إلى مرحلة اختبار الثبات للتحقق من استقرار أدوات البحث عند التطبيق .

ب - ثبات المقياسين :

- ثبات الاستبيان باستخدام التجزئة النصفية ومعامل الفا كرونباخ :

قامت الباحثة باستخدام طريقة التجزئة النصفية ، عن طريق إيجاد معاملات الارتباط ومعامل الفا كرونباخ بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمحاور لمقياسي (القلق الرياضي - الخوف من الفشل) لدى طالبات كلية التربية الرياضية، حيث تم تطبيق المقياسين على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق، وجدول (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩) معامل الارتباط ومعامل ألفا كرونباخ بين العبارات الفردية والزوجية لمحاور
مقياسي (القلق الرياضي - الخوف من الفشل) لدى طالبات كلية التربية الرياضية

ن = ٤٠

م	محاور المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط	معامل ألفا كرونباخ
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	مقياس قلق المستقبل	3.12	0.72	3.08	0.75	0.66	0.82
٢		3.28	0.70	3.21	0.73	0.68	0.84
٣		3.05	0.74	2.97	0.71	0.62	0.79
٤		3.18	0.69	3.11	0.70	0.64	0.81
٥	مقياس الخوف من الفشل	3.22	0.80	3.15	0.77	0.65	0.83
٦		3.34	0.68	3.29	0.70	0.71	0.86
٧		3.09	0.73	3.01	0.76	0.60	0.78
٨		3.25	0.75	3.19	0.72	0.67	0.82

* قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ، ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٣٢٠ .

يتضح من الجدول (٩) أن معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمحاور مقياسي (القلق الرياضي - الخوف من الفشل) قد تراوحت بين (٠.٦٠ : ٠.٧١)، وهي جميعها أعلى من قيمة " ر " الجدولية (٠.٣٢٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يعكس أن هناك ارتباطات دالة إحصائية تؤكد تماسك العبارات وتكاملها في قياس المحاور المختلفة لكل مقياس .

كما يتضح أيضا من الجدول (٩) أن معاملات ألفا كرونباخ قد تراوحت بين (٠.٧٨ : ٠.٨٦)، وهي نسب مرتفعة وفقاً للمعايير التربوية والنفسية، وتدل على أن المقياسين يتمتعان بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي، الأمر الذي يشير إلى استقرار نتائجهما عند التطبيق على عينات مشابهة، وتعد هذه القيم مؤشراً قوياً على أن المقياسين قادران على قياس الظاهرة المستهدفة بشكل دقيق ومتكرر دون تذبذب أو تناقض في النتائج، وبذلك يمكن القول إن تحقق الصدق والثبات معاً قد وفر أساساً علمياً متيناً يؤكد صلاحية المقياسين للاستخدام في التطبيق على العينة الأساسية للبحث .

الصورة النهائية لمقياسي " القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية " – مرفق (٩) ، " الخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية " – مرفق (١٠) .

قامت الباحثة بإعداد الصورة النهائية لمقياسي " القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية " ، " الخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية " ، وذلك بعد مراجعة دقيقة وتقييم شامل من الخبراء لضمان دقة وموثوقية الأداة، وبعد الانتهاء من إعداد النسخة النهائية، تم تحويله إلى نسخ إلكترونية باستخدام منصة *Google Forms*، لتسهيل عملية التوزيع وجمع البيانات من العينة الأساسية للدراسة، تمت مشاركة المقاييس عبر طريقتين:

- مقياس (القلق الرياضي): <https://forms.gle/p8QjsxpAd8XDcp196>

- مقياس (الخوف من الفشل): <https://forms.gle/Qdvhc7A42fvW9oCb9>

وذلك باستخدام البريد الإلكتروني ووسائل التواصل (*G-Mail – WhatsApp*) ويهدف هذا النهج الإلكتروني إلى توفير الوقت والجهد وضمان دقة وسرعة جمع البيانات من العينة المستهدفة.

الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق مقياسي " و القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية " ، " الخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية " – مرفق (١٠)، مرفق (١١)، وذلك بعد التأكد من صدقهما وثباتهما، وقد تمت إجراءات التطبيق في الفترة من يوم الإثنين الموافق ٢٦/٢/٢٠٢٤م، وحتى يوم الخميس الموافق ١٤/٣/٢٠٢٤م، وقد بلغ إجمالي العينة الأساسية للبحث (٢٠٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الزقازيق خلال العام الجامعي ٢٠٢٣م/٢٠٢٤م، ثم تلي ذلك تفريغ البيانات المتجمعة في الاستمارات المعدة لهذا الغرض تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.

تاسعا : عرض ومناقشة النتائج .

١- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول (١٠) مستوى الخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية

ن = ٢٠٠

م	محاور المقياس	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة الكلية	المتوسط الكلي	النسبة المئوية %	المستوى التقديري
١	الخوف من التعثر الأكاديمي	11	3.40	0.72	55	37.4	68.0%	مرتفع
٢	الخوف من الغموض المهني المستقبلي	11	3.55	0.69	55	39.1	71.1%	مرتفع
٣	الخوف من فقدان الثقة الأكاديمية	10	3.28	0.73	50	32.8	65.6%	متوسط مرتفع
٤	الخوف من فقدان الدعم ونقد الآخرين	11	3.36	0.70	55	37.0	67.3%	متوسط مرتفع
	الدرجة الكلية للمقياس	43	3.40	0.71	215	146.3	68.1%	مرتفع

يتضح من جدول (١٠) أن المتوسط الحسابي الكلي لمستوى الخوف من الفشل بلغ (٣.٤٠) بنسبة (٦٨.١%)، وهو مستوى مرتفع يشير إلى أن الطالبات يعانين بدرجة واضحة من مخاوف مرتبطة بالتعثر الأكاديمي والغموض المهني المستقبلي وفقدان الثقة وتعرضهن للنقد. وتكشف هذه النتيجة عن أن الخوف من الفشل يمثل عائقاً نفسياً ومعرفياً مؤثراً على خبرات الطالبات التعليمية والتدريبية، وقد جاء بعد الخوف من الغموض المهني المستقبلي في المرتبة الأولى بمتوسط (٣.٥٥) ونسبة (٧١.١%)، وهو مستوى مرتفع يعكس انشغال الطالبات المتكرر بما ينتظرهن بعد التخرج، مثل محدودية فرص العمل، تراجع الحاجة لتخصص التربية الرياضية مقارنة بتخصصات أخرى، وعدم وضوح المسارات المهنية أو الدعم المؤسسي اللازم. هذا الشعور بالغموض يتجلى في العبارات التي عبرت عن الخوف من فقدان فرص الترقى أو الدمج أو حتى إلغاء التخصص، مما يولد إحساساً بعدم الأمان المهني ويزيد من التوتر المستقبلي، تلاه بعد الخوف من التعثر الأكاديمي بنسبة (٦٨.٠%)، وهو مستوى مرتفع أيضاً يدل على أن الطالبات يشعرن بضغط مستمر تجاه الأداء الدراسي والنجاح في المقررات، ويخشين الرسوب أو ضعف التقدير الأكاديمي وما قد يترتب عليه من فقدان الاستمرارية أو التهميش داخل الكلية، وهذا ينعكس في القلق من عدم وضوح اللوائح والسياسات الأكاديمية أو التغير المفاجئ في المقررات، بما يزيد من شعورهن بعدم الاستقرار الأكاديمي .

أما بعدا الخوف من فقدان الدعم ونقد الآخرين فقد جاء بمتوسط (٣.٣٦) ونسبة (٦٧.٣%) في مستوى متوسط مرتفع، حيث كشفت العبارات أن الطالبات يتوجسن من ردود فعل الزملاء والأساتذة أو حتى الجمهور عند حدوث الإخفاق، ويتجنبن أحيانا المبادرة أو المشاركة خوفاً من النقد أو تحميل المسؤولية، هذا يشير إلى أن البيئة الأكاديمية التنافسية تضع الطالبة تحت ضغط اجتماعي إضافي قد يعوق نموها الأكاديمي والرياضي، بينما سجل بعد الخوف من فقدان الثقة الأكاديمية أدنى المتوسطات (٣.٢٨) بنسبة (٦٥.٦%)، وهو مستوى متوسط مرتفع، يعكس وجود إحساس داخلي متكرر لدى الطالبات بالشك في قدراتهن الذاتية وفقدان الثقة عند مواجهة الإخفاقات، حيث تتجلى مظاهر مثل لوم الذات، التشكيك في الكفاءة الأكاديمية، والتردد في اتخاذ القرارات، مما ينعكس على تراجع الدافعية وعدم المبادرة .

جدول (١١) التوزيع النسبي لاستجابات الطالبات على مقياس الخوف من الفشل
ن = ٢٠٠

م	محاور المقياس	لا تنطبق إطلاقاً %	تنطبق بدرجة قليلة %	تنطبق إلى حد ما %	تنطبق بدرجة كبيرة %	تنطبق دائماً %
١	الخوف من التعثر الأكاديمي	7.0	13.0	25.0	34.0	21.0
٢	الخوف من الغموض المهني المستقبلي	6.0	11.0	22.0	35.0	26.0
٣	الخوف من فقدان الثقة الأكاديمية	9.0	15.0	27.0	30.0	19.0
٤	الخوف من فقدان الدعم ونقد الآخرين	8.0	14.0	26.0	32.0	20.0
	الدرجة الكلية للمقياس	7.5	13.3	25.0	32.8	21.5

يوضح الجدول (١١) أن استجابات الطالبات توزعت بشكل يغلب عليه الطابع المتوسط والمرتفع، حيث تراوحت نسب الفئتين " تنطبق إلى حد ما " و " تنطبق بدرجة كبيرة " بين (٢٥% - ٣٥%) عبر معظم الأبعاد، بينما جاءت نسبة من اخترن " لا تنطبق إطلاقاً " منخفضة نسبياً (٦% - ٩%)، وهو ما يدل على أن الخوف من الفشل يعد سمة بارزة لدى الطالبات، وقد ظهر بعد الخوف من الغموض المهني المستقبلي في المرتبة الأولى من حيث قوة الاستجابات، إذ سجل أعلى نسب في فئتي " تنطبق بدرجة كبيرة " (٣٥%) ، " تنطبق دائماً " (٢٦%)، وهو ما يعكس حالة من القلق الحاد المرتبط بالغموض وقلة وضوح الفرص المهنية بعد التخرج، وما يترتب على ذلك من شعور بعدم اليقين والتوجس المستمر من المستقبل، كما جاء بعد الخوف من التعثر الأكاديمي في مستوى مرتفع، حيث بلغت نسبة " تنطبق بدرجة كبيرة " (٣٤%) ،

تنطبق دائماً " (٢١%)، ما يشير إلى أن الرسوب أو ضعف الأداء الأكاديمي يمثلان مصدراً جوهرياً للخوف لدى الطالبات، إذ يهددان استقرارهن داخل الكلية ويؤثران سلباً على ثقتهن في مساهمتهن الدراسي، أما بعد الخوف من فقدان الدعم ونقد الآخرين فقد أظهر نسباً متوسطة تميل للارتفاع (٣٢%) تنطبق بدرجة كبيرة (٢٠%) تنطبق دائماً) ، مما يشير إلى أن الضغوط الاجتماعية المتمثلة في النقد أو غياب المساندة من الأسرة والزملاء تسهم في تعزيز مشاعر الخوف من الفشل لدى الطالبات، في المقابل، كان بعد فقدان الثقة الأكاديمية الأقل نسبياً، إذ بلغت نسبة " لا تنطبق إطلاقاً " (٩%) مقابل (١٩%) فقط لفئة " تنطبق دائماً " ، وهو ما يعكس أن الطالبات ما زلن يحتفظن بدرجة من الثقة الأكاديمية رغم وجود هواجس مرتبطة بعدم تقدير الجهد أو الشكوك حول القدرات الذاتية .

وبشكل عام، توضح هذه النتائج أن الخوف من الفشل لدى الطالبات يتوزع بدرجات متفاوتة، لكنه يتركز بشكل أساسي في الغموض المهني والتعثر الأكاديمي، بينما يظهر بصورة أخف في فقدان الثقة أو الدعم، وهو ما يعكس الطابع المركب لهذه الظاهرة التي تمزج بين العوامل الأكاديمية والاجتماعية والمستقبلية.

جدول (١٢) نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق بين أبعاد مقياس الخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية

ن = ٢٠٠

م	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية (df)	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة Sig.	حجم الأثر (η^2)
١	بين الأبعاد	19.15	3	6.38	4.68	*0.004	0.067 (متوسط)
٢	داخل الأبعاد	267.40	196	1.36			
٣	المجموع	286.55	199				

تظهر نتائج الجدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين الأبعاد الأربعة لمقياس الخوف من الفشل ($f=4.68$)، ($Sig=0.004$)، وهو ما يدل على أن الطالبات لا يعانين من مستويات متساوية من الخوف عبر جميع المحاور، وقد تبين أن بعد " الخوف من الغموض المهني المستقبلي " هو الأعلى بمتوسط (٣.٥٥)، يليه التعثر الأكاديمي ثم فقدان الدعم ونقد الآخرين، في حين كان فقدان الثقة الأكاديمية الأقل نسبياً، هذا يشير إلى أن قلق الطالبات يرتبط بدرجة أكبر بما ينتظرهن من مستقبل مهني غير واضح، وهو ما يولد لديهن شعوراً بعدم الاستقرار وعدم

اليقين، كما بلغ حجم الأثر ($\eta^2=0.067$)، وهو متوسط أيضاً، بما يعكس أن الفروق بين الأبعاد تسهم بدرجة معتبرة في تفسير تباين مستويات الخوف من الفشل.

بوجه عام، تكشف نتائج الجداول (١٠)(١١)(١٢) أن الخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية مرتفع بشكل عام، مع تركيز المخاوف بشكل أكبر في الجوانب المرتبطة بالغموض المهني المستقبلي والتعثر الأكاديمي، وهذا يوضح أن مشاعر القلق لدى الطالبات لا تقتصر على مواقف الأداء اللحظي فقط، بل تمتد لتشمل توقعاتهن للمستقبل الأكاديمي والمهني .

وتخلص الباحثة إلى أن الخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية يُعد ظاهرة مركبة ذات أبعاد متشابكة؛ فالعوامل الأكاديمية (مثل الرسوب أو التقدير المنخفض) تمتزج بالعوامل المستقبلية (الغموض وعدم وضوح فرص العمل)، إلى جانب العوامل الاجتماعية (النقد وفقدان الدعم) والنفسية (فقدان الثقة الذاتية)، هذه التداخلات تجعل من الخوف من الفشل عائقاً بنيوياً أمام نمو الطالبة الأكاديمي والمهني، وتبرز الحاجة إلى تدخلات إرشادية ونفسية تستهدف تخفيف المخاوف المستقبلية، وتدريب الطالبات على استراتيجيات مواجهة الضغوط، وتنمية الثقة بالذات، مع توفير برامج دعم مهني ومؤسسي تساعدن على استشراف مستقبل أكثر وضوحاً وأماناً.

وتتفق نتائج هذه الدراسة بشكل عام مع نتائج الدراسات المرجعية حيث أوضحت دراسة مهند طالب وآخرون (٢٠١٩م)(٢٥) أن ظاهرة الخوف من الفشل موجودة لدى طلبة الكلية بدرجات متفاوتة، ما يعكس أن هذا المتغير يشكل سمة منتشرة في السياقات الأكاديمية والرياضية، وله انعكاسات اجتماعية واضحة على الطلبة، كما تتفق مع دراسة نخلة *Nakhla* (٢٠١٩م)(٣٥)، والتي أوضحت أن الخوف من الفشل عامل مؤثر على التحفيز الأكاديمي والمشاركة، حيث له تأثير مباشر وغير مباشر على التحفيز والمشاركة، كما كشفت الدراسة عن وجود ملفات طلابية متميزة بناءً على الخوف من الفشل والتحفيز، وأكدت وجود ارتباط إيجابي بين الخوف من الفشل والتحفيز الخارجي، كما أكدت دراسة ولاء أحمد عبد الفتاح (٢٠٢١م)(٢٦) على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الخوف من الفشل والتحصيل الدراسي، كما كشفت النتائج عن فروق دالة إحصائية في كل من الأفكار اللاعقلانية والخوف من الفشل تعزى إلى متغير التخصص الأكاديمي .

ويري كمبرلي وآخرين *Kimberley et al* (٢٠١١م) أن الغموض المستقبلي يعد من أبرز مصادر القلق لدى الرياضيين، لا سيما في المراحل الانتقالية أو عند مواجهة احتمالات

التراجع أو انتهاء المسيرة الرياضية . (٨٩:٣٢)، وتضيف مزارى عبير (٢٠١٦م) أن الغموض المرتبط بالمستقبل المهني للرياضيين يمثل أحد أبرز مصادر القلق لديهم، خاصة في ظل المخاوف من الإصابات أو التوقف المبكر عن المنافسة . (٨٣:٢٤)

ويؤكد إيمي بالتزل، فانيسا أختـر Amy Baltzell, Vanessa Akhtar (٢٠١٤م) أن الثقة بالنفس تمثل أحد العوامل الجوهرية لنجاح الرياضيين واستمرارهم في الأداء العالي، وأن الخوف من فقدانها يعد من أبرز مصادر القلق المهني لديهم . (١٦٨:٢٨)، ويشير مارك آر ليري وآخرين Mark R Leary et al (٢٠٠٧م) إلى أن الأشخاص الذين يفتقرون إلى استراتيجيات التكيف مع النقد غالباً ما يعانون من حساسية مرتفعة تجاه التقييم السلبي، ما يؤدي إلى زيادة خوفهم من فقدان الدعم الاجتماعي سواء من القادة أو الزملاء أو العملاء، وتوضح نتائجهم أن تنمية مهارة التعاطف مع الذات، تعد من الأدوات الفعالة التي تساعد الفرد على مواجهة النقد من دون أن يفقد دافعيته أو ثقته بنفسه . (٨٩٣:٣٤)

ومما سبق من عرض وتفسير النتائج يكون قد تم التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على توجد مستويات مختلفة للخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق .

٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٣) مستوى القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية

ن = ٢٠٠

م	محاور المقياس	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة الكلية	المتوسط الكلي	النسبة المئوية %	المستوى التقديري
١	البعد الأكاديمي	11	3.25	0.70	55	35.8	65.1%	متوسط مرتفع
٢	البعد النفسي (الانفعالي)	12	3.48	0.68	60	41.7	69.5%	مرتفع
٣	البعد المعرفي	12	3.20	0.74	60	38.4	64.0%	متوسط مرتفع
٤	البعد السلوكي	13	3.35	0.71	65	43.6	67.0%	متوسط مرتفع
	الدرجة الكلية للمقياس	48	3.32	0.71	240	159.5	66.5%	متوسط يميل للارتفاع

يتضح من الجدول (١٣) أن المتوسط الحسابي الكلي لمستوى القلق الرياضي لدى الطالبات بلغ (٣.٣٢) بنسبة (٦٦.٥%)، وهو متوسط يميل إلى الارتفاع يعكس أن هذه الفئة تعيش حالة من التوتر والضغط المستمرة المرتبطة بمسارها الأكاديمي والتنافسي، وقد أظهرت الأبعاد الأربعة للمقياس صورة متكاملة توضح طبيعة القلق لدى الطالبات، كما جاء بعد الجانب

النفسى (الانفعالي) في المرتبة الأولى بمتوسط (٣.٤٨) ونسبة (٦٩.٥%)، وهو مستوى مرتفع يشير إلى أن الطالبات يعانين من مشاعر قلق انفعالي مرتفعة، تتجلى في صور التوتر الدائم، والخوف من المجهول، والإحباط عند التفكير في المستقبل، إضافة إلى شعور بعدم الأمان النفسى تجاه ضغوط الحياة الأكاديمية وما بعدها، هذا البعد يُعتبر الأكثر تأثيراً على استقرار الطالبات النفسى، إذ يتداخل بشكل مباشر مع أدائهن في المواقف الرياضية والاختبارات العملية، أما البعد الأقل نسبياً فكان المعرفى بمتوسط (٣.٢٠) ونسبة (٦٤.٠%)، وهو متوسط مرتفع يدل على أن الطالبات يحملن تصورات وأفكاراً سلبية عن مستقبلهن، تتسم بالغموض والتشاؤم، فالكثير منهن يجدن صعوبة في وضع أهداف واضحة أو خطط طويلة المدى، ويتمكنهن الشك في قدرتهن على مواكبة متطلبات المرحلة المقبلة، هذه الأنماط المعرفية السلبية تزيد من مشاعر العجز وتضعف القدرة على التكيف مع تحديات الحياة الأكاديمية والمهنية .

كما أظهرت النتائج أن كلاً من البعد الأكاديمي، البعد السلوكي وقعا في مستوى متوسط مرتفع (٦٥.١% و ٦٧.٠% على التوالي)، فقد برزت مظاهر مرتبطة بالشعور بعدم الاستقرار الدراسي والخوف من التعثر أو الرسوب وما يترتب عليه من آثار على استمرارية الطالبات داخل الكلية، إلى جانب القلق من محدودية المسارات الدراسية وغياب وضوح اللوائح والسياسات، مما ينعكس على دافعيتهن ويؤثر في نظرتهم لجدوى التخصص، كذلك كشف الجانب السلوكي عن وجود مظاهر تجنب وتأجيل واضحة، حيث تفضل الطالبات الامتناع عن المشاركة في الأنشطة أو الفعاليات خشية الفشل أو النقد، مع ضعف في المبادرة نحو خوض تجارب جديدة أو تحمل مسؤوليات إضافية، هذا النمط السلوكي يعكس الأثر المباشر للقلق الرياضي على الممارسة العملية، حيث يقيد الطالبة من استغلال الفرص المتاحة لها داخل الكلية ويحد من نموها الأكاديمي والرياضي .

جدول (١٤) التوزيع النسبي لاستجابات الطالبات على مقياس القلق الرياضي

ن = ٢٠٠

م	محاور المقياس	لا تنطبق إطلاقاً %	تنطبق بدرجة قليلة %	تنطبق إلى حد ما %	تنطبق بدرجة كبيرة %	تنطبق دائماً %
١	البعد الأكاديمي	8.0	14.0	28.0	32.0	18.0
٢	البعد النفسى (الانفعالي)	6.0	12.0	24.0	34.0	24.0
٣	البعد المعرفي	10.0	16.0	30.0	28.0	16.0
٤	البعد السلوكي	9.0	15.0	26.0	31.0	19.0
	الدرجة الكلية للمقياس	8.3	14.3	27.0	31.3	19.0

يبين الجدول (١٤) أن غالبية استجابات الطالبات تراوحت بين فئتي " تنطبق إلى حد ما " و " تنطبق بدرجة كبيرة " ، حيث سجلت الأخيرة نسباً مرتفعة تراوحت بين (٢٨% - ٣٤%) في معظم الأبعاد، مما يعكس شيوع ظاهرة القلق الرياضي بين الطالبات بدرجات متفاوتة، وقد ظهر بُعد القلق النفسي (الانفعالي) في المرتبة الأولى من حيث شدة الاستجابات، إذ حصل على أعلى نسب في فئتي " تنطبق بدرجة كبيرة " (٣٤%) ، " تنطبق دائماً " (٢٤%)، وهو ما يشير إلى أن القلق الانفعالي يعد السمة الأكثر بروزاً بين الطالبات، ويتجلى في مظاهر مثل التوتر، الاستثارة الانفعالية، وصعوبة ضبط الانتباه أثناء المواقف الرياضية، في المقابل، جاء البعد المعرفي بأعلى نسبة في فئة " لا تنطبق إطلاقاً " (١٠%) وأقل نسبة في فئة " تنطبق دائماً " (١٦%)، ما يدل على أن الأفكار السلبية والتصورات التشاؤمية موجودة لكنها أقل حدة مقارنة بالجانب الانفعالي، أما بُعد الأكاديمي والسلوكي فقد أظهر نسباً متقاربة في الفئة " تنطبق بدرجة كبيرة " (٣٢%، ٣١% على التوالي)، مما يعكس أن القلق لا يقتصر على الجانب النفسي فحسب، بل يمتد ليؤثر على المسار الأكاديمي للطالبات وسلوكياتهن العملية مثل التردد، التجنب، وتأجيل خوض التجارب الجديدة .

وبذلك فإن النتائج تشير بوضوح إلى أن القلق الرياضي لدى الطالبات يتسم بانتشار متوسط إلى مرتفع، مع هيمنة البعد الانفعالي، يليه الأكاديمي والسلوكي، بينما يبقى المعرفي الأقل نسبياً، وهو ما يعكس صورة متكاملة لطبيعة القلق الذي تعانيه العينة المدروسة .

جدول (١٥) نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق بين أبعاد مقياس القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية

ن = ٢٠٠

م	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية (df)	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة Sig.	حجم الأثر (η^2)
١	بين الأبعاد	22.40	3	7.47	5.12	*0.002	0.073 (متوسط)
٢	داخل الأبعاد	285.60	196	1.46			
٣	المجموع	308.00	199				

تظهر نتائج الجدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين الأبعاد الأربعة للقلق الرياضي ($f=5.12$) ، ($Sig=0.002$)، وهو ما يؤكد أن مستويات القلق لا تتوزع بالتساوي بين الأبعاد الأربعة، وقد ظهر البعد النفسي (الانفعالي) كأعلى الأبعاد بمتوسط مرتفع (٣.٤٨)، يليه البعد

السلوكي ثم الأكاديمي، في حين جاء البعد المعرفي كالأقل نسبياً، ويعكس ذلك أن القلق الرياضي لدى الطالبات يتمركز بشكل أكبر حول الجانب الانفعالي، بما يتضمنه من توتر وخوف من المجهول واضطراب الانتباه، وهو ما يؤثر بدوره على مخرجات الأداء الأكاديمي والسلوكي، كما أن حجم الأثر ($\eta^2 = 0.073$) متوسط، ما يشير إلى أن الفروق بين الأبعاد لها تأثير ملموس على تفسير تباين درجات القلق الرياضي.

بوجه عام، تكشف نتائج الجداول (١٣)(١٤)(١٥) أن مستوى القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية يتراوح بين المتوسط المرتفع والمنخفض، وأن أكثر الأبعاد تأثيراً هو الجانب النفسي (الانفعالي)، مما يشير إلى أهمية التركيز على التدخلات النفسية التي تساعد الطالبات على ضبط انفعالاتهن أثناء المواقف التنافسية أو الاختبارات الأكاديمية .

وتخلص الباحثة إلى أن القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية ليس مجرد حالة فردية عابرة، وإنما هو ظاهرة متشابكة ذات أبعاد أكاديمية، انفعالية، معرفية وسلوكية متداخلة، تتطلب التدخل عبر برامج إرشادية شمولية، هذه البرامج يجب أن تركز على إعادة بناء الأفكار السلبية، تدريب الطالبات على استراتيجيات مواجهة الضغوط، وتعزيز مهارات المبادرة والمشاركة الفعالة، بما يساهم في تحقيق التوازن النفسي والأكاديمي والرياضي على حد سواء .

وتتفق نتائج هذه الدراسة بشكل عام مع نتائج الدراسات المرجعية حيث أشار محمد المبيضين وماجد عسيلة (٢٠١٨م)(١٩) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعدي دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وبعد القلق، كما تبين أن درجة قلق المنافسة الرياضية لدى اللاعبين كانت في المستوى المتوسط، وهو نفس مستوى دافعية الإنجاز الرياضي، ويؤكد ذلك أن القلق يمثل جزءاً ملازماً للممارسة الرياضية التنافسية، وله انعكاسات مباشرة على الدوافع الرياضية، ويتفق أيضاً أحمد كمال وآخرون (٢٠١٩م)(٤) في أن معلمي التربية الرياضية يعانون من مستويات متفاوتة من القلق، وكلما ارتفع مستوى القلق لديهم انخفض مستوى الطموح، وهذا يوضح أن عامل القلق يمثل عاملاً مثبطاً للدافعية ويؤثر سلباً في تحديد الأهداف المهنية المرتفعة والسعي إلى تحقيقها، وفي سياق آخر، أوضحت دراسة خالد حسين مرسي (٢٠٢١م)(١٠) حول تأثير برنامج استرخاء على قلق المنافسة الرياضية للاعبين الكرة الطائرة جلوس بمحافظة أسيوط أن برنامج الاسترخاء كان له أثر إيجابي على خفض مستويات التوتر العضلي وتعزيز القدرة على الاسترخاء، مما أدى إلى خفض القلق بشكل عام، وكان أكثر محاور القلق تحسناً هو القلق المعرفي، يليه باقي المحاور الأخرى، كما أكد أوين وآخرون *Owen et al*

(٢٠٠٧م) (٣٦) على أهمية توظيف المهارات النفسية خلال فترة الإعداد للمنافسات، حيث تساعد في السيطرة على القلق وتحسين التركيز على الأداء.

ويشير صالح حسن الشاهري (٢٠٠٥م) إلى أن القلق يتجلى في ثلاثة مظاهر أساسية؛ المظاهر المعرفية التي تنعكس في شكل أفكار متشائمة تدور في ذهن الفرد مثل الخوف من قرب الأجل أو فقدان السيطرة على قدراته الجسدية والعقلية، مما يشيع لديه نظرة سلبية تجاه الحياة والمستقبل، أما المظاهر السلوكية فتتمثل في أنماط التجنب والانسحاب من المواقف المثيرة للقلق أو المخرجة، وهو ما يظهر في سلوك الفرد اليومي وتعامله مع التحديات، في حين ترتبط المظاهر الجسدية باستجابات فسيولوجية واضحة مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق، توتر العضلات، ارتفاع ضغط الدم، أو عسر الهضم، ويرى أن الشباب على وجه الخصوص أكثر عرضة لهذه المظاهر بحكم تطلعهم للمستقبل وتفاعلهم مع ضغوط البيئة وإمكاناتهم الشخصية المحدودة، مما يجعل القلق تجاه المستقبل سمة بارزة ترافقهم في حياتهم . (١٦: ٣٢٧)

ومما سبق من عرض وتفسير النتائج يكون قد تم التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد مستويات مختلفة للقلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق " .

٣- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

جدول (١٦) مصفوفة معاملات الارتباط بين محاور مقياس القلق الرياضي ومحاور مقياس الخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية

ن = ٢٠٠

م	المحاور	الخوف من التعثر الأكاديمي	الخوف من الغموض المهني المستقبلي	الخوف من فقدان الثقة الأكاديمية	الخوف من فقدان الدعم ونقد الآخرين	المجموع الكلي لمقياس الخوف من الفشل
١	البعد الأكاديمي	*0.42	*0.45	*0.39	*0.36	*0.48
٢	البعد النفسي (الانفعالي)	*0.46	*0.52	*0.41	*0.44	*0.55
٣	البعد المعرفي	*0.38	*0.41	*0.36	*0.34	*0.43
٤	البعد السلوكي	*0.40	*0.47	*0.38	*0.42	*0.49
	المجموع الكلي لمقياس القلق الرياضي	*0.51	*0.57	*0.47	*0.45	*0.62

قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية ١٩٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.١٣٨

يبين الجدول (١٦) أن معاملات الارتباط بين محاور مقياس القلق الرياضي ومحاور مقياس الخوف من الفشل تراوحت بين (٠.٣٤ - ٠.٥٢)، وهي جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، كما بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس القلق الرياضي والدرجة الكلية لمقياس الخوف من الفشل (٠.٦٢)، وهو ارتباط موجب دال إحصائياً، وهذه النتائج تؤكد أن ارتفاع مستوى القلق الرياضي لدى الطالبات يقترن بارتفاع مستوى الخوف من الفشل، أي أن هناك علاقة طردية بين البعدين.

وقد جاء البعد النفسي (الانفعالي) للقلق الرياضي كأعلى الأبعاد ارتباطاً بمحاور الخوف من الفشل (تراوحت معاملاته بين ٠.٤١ - ٠.٥٥)، وهو ما يشير إلى أن الضغوط الانفعالية مثل التوتر والخوف من المجهول تلعب دوراً أساسياً في تعزيز مشاعر الخوف من التعثر أو فقدان، سواء كان فقدان الثقة بالنفس أو فقدان الدعم الاجتماعي/ بمعنى آخر، كلما زاد اضطراب الطالبة على المستوى النفسي والانفعالي، كلما ارتفعت حدة خوفها من الفشل الأكاديمي أو المهني .

كما ظهر البعد الأكاديمي في ارتباط دال مع جميع أبعاد الخوف من الفشل (٠.٣٦ - ٠.٤٨)، مما يعكس أن قلق الطالبة بشأن الاستقرار الأكاديمي والتحصيل الدراسي يتداخل مع خوفها من التعثر الأكاديمي وفقدان الدعم أو الثقة، وهو ما يؤكد أن البيئة الدراسية وما تتضمنه من تحديات وضغوط تعتبر من أهم العوامل التي تغذي مشاعر الخوف والقلق معاً، في حين سجل البعد المعرفي أقل معاملات ارتباط نسبياً (٠.٣٤ - ٠.٤٣)، وهو ما يدل على أن الأفكار السلبية والتصورات التشاؤمية المرتبطة بالمستقبل تسهم بدرجة أقل نسبياً مقارنة بالأبعاد الانفعالية أو الأكاديمية، لكنها تظل عاملاً مساعداً في تعزيز المخاوف.

أما البعد السلوكي فقد أظهر ارتباطات متوسطة مع أبعاد الخوف من الفشل (٠.٣٨ - ٠.٤٩)، وهو ما يعكس أن السلوكيات التجنبية مثل الامتناع عن المشاركة أو تأجيل المبادرات لا تُعد مجرد نتائج للقلق والخوف، وإنما تساهم بدورها في تغذيتها وإدامتها، لتشكل حلقة مفرغة تؤثر على الطالبة أكاديمياً ورياضياً.

وتُعزي الباحثة هذه النتائج إلى أن القلق الرياضي والخوف من الفشل يمثلان وجهين لظاهرة واحدة، حيث يتركز القلق في المواقف التنافسية والحظية ويظهر في شكل أعراض انفعالية وسلوكية مباشرة، بينما يتخذ الخوف من الفشل طابعاً أعمق وأكثر استمرارية، إذ يمتد إلى توقعات المستقبل ومخاوف فقدان المكانة الأكاديمية والاجتماعية، هذا الارتباط يفسر أيضاً

النتائج التي أظهرتها معاملات الارتباط بين المقياسين، حيث كانت جميعها دالة إحصائياً وبدرجات متوسطة إلى مرتفعة، وهو ما يعزز فكرة أن الخوف من الفشل يسهم في رفع مستوى القلق الرياضي، والعكس صحيح، وأن التداخل بينهما قد يعيق الطالبة عن استثمار إمكاناتها الكاملة في بيئتها الأكاديمية والرياضية، وبذلك فإن الصورة العامة التي تقدمها النتائج توضح أن طالبات كلية التربية الرياضية يعانين بدرجات متفاوتة من قلق لحظي وانفعالي مرتبط بالأداء من جهة، وخوف مستقبلي ومعرفي واجتماعي من الفشل من جهة أخرى.

وتتفق نتائج هذه الدراسة بشكل عام مع نتائج الدراسات المرجعية كدراسة ماركو كوريا، أنطونيو روسادو *Marco Correia, António Rosado* (٢٠١٨م) (٣٣)، حيث أكد أن الخوف من الفشل يؤثر بشكل مباشر وإيجابي على القلق الرياضي، حيث وجد أن الرياضيين الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الخوف من الفشل لديهم مستويات أعلى من القلق، مما يدعم الدور التنبؤي للخوف من الفشل كأحد المحددات الأساسية للقلق في السياقات الرياضية، كما بينت دنيا نصر أبو خضر (٢٠٢٠م) (١١) في رسالتها حول العلاقة بين الخوف من الفشل وقلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في فلسطين وجود علاقة إيجابية قوية ودالة إحصائياً بين مستوى الخوف من الفشل وقلق الإصابات الرياضية، أي كلما ارتفع الخوف من الفشل ارتفع معه القلق، وأكدت دراسة كونروي وآخرون *Conroy et al* (٢٠٠٢م) (٣٠) عن قياس الخوف متعدد الأبعاد من الفشل أن الخوف من الفشل يرتبط بمستويات عالية من القلق والاضطرابات الإدراكية والقلق الرياضي وانخفاض التفاؤل، مما يوضح أن الخوف من الفشل أحد العوامل التي تسهم في تعزيز القلق بأنواعه المختلفة لدى طلاب الجامعة .

ومما سبق من عرض وتفسير النتائج يكون قد تم التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على " توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الخوف من الفشل ومستوي القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق " .

عاشرا : الإستخلاصات والتوصيات .

١ - إستخلاصات البحث :

في ضوء أهداف البحث وفروضه ، وفي حدود عينة البحث وخصائصها ، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ، أمكن للباحثة التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

١. الإستخلاصات الخاصة باستجابات أفراد عينة البحث لعبارات مقياس " القلق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية " :

- مستوى القلق الرياضي لدى الطالبات كان متوسطاً يميل إلى الارتفاع .
- جاء البعد النفسي (الانفعالي) في المرتبة الأولى بين أبعاد المقياس .
- ظهر البعد الأكاديمي والسلوكي في مستوى متوسط مرتفع .
- جاء البعد المعرفي في المرتبة الأخيرة بين الأبعاد الأربعة .
- القلق الرياضي لدى الطالبات يتوزع عبر الأبعاد الانفعالية والمعرفية والسلوكية والأكاديمية بدرجات متفاوتة .

٢. الإستخلاصات الخاصة باستجابات أفراد عينة البحث لعبارات مقياس " الخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية " :

- الخوف من الفشل لدى الطالبات كان مرتفعاً في الدرجة الكلية للمقياس .
- الخوف من الغموض المهني المستقبلي في المرتبة الأولى بين أبعاد المقياس .
- الخوف من التعثر الأكاديمي في مستوى مرتفع كذلك .
- أبعاد فقدان الثقة الأكاديمية والخوف من فقدان الدعم ونقد الآخرين في مستوى متوسط مرتفع .

٣. الإستخلاصات الخاصة بالتعرف على طبيعة العلاقة بين القلق الرياضي والخوف من الفشل لدى طالبات كلية التربية الرياضية :

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين القلق الرياضي والخوف من الفشل .
- أشارت معاملات الارتباط إلى أن ارتفاع الخوف من الفشل يرتبط بارتفاع مستوى القلق الرياضي لدى الطالبات .

٢- توصيات البحث :

- تنفيذ برامج إرشادية ونفسية تستهدف خفض مستويات القلق والخوف من الفشل لدى الطالبات.
- تدريب الطالبات على مهارات الاسترخاء العقلي والعضلي وأساليب ضبط الانفعالات أثناء المواقف التنافسية والأكاديمية.
- تضمين مقررات التربية الرياضية وحدات تدريبية حول إدارة القلق والانفعالات ضمن الجوانب التطبيقية والعملية.
- تصميم برامج توجيه مهني تساعد الطالبات على التخطيط الواقعي لمسارهن الأكاديمي والمهني بوضوح وثقة.
- نشر ثقافة التقبل والدعم الاجتماعي داخل البيئة الجامعية بين الطالبات وأعضاء هيئة التدريس.
- عقد ورش عمل ولقاءات تدريبية تجمع بين أخصائيي علم النفس الرياضي وأعضاء هيئة التدريس لتبادل الخبرات حول التعامل مع مظاهر القلق والخوف.
- إجراء دراسات مستقبلية تتناول العلاقة بين القلق والخوف من الفشل في ضوء متغيرات أخرى مثل التحصيل الدراسي، الثقة بالنفس، والدعم الأسري.

المراجع

أولا : المراجع العربية .

- ١- إبراهيم محمود بدر : مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي: دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (١٣)، العدد (٤)، كلية التربية النوعية، جامعة القاهرة، ٢٠٠٣ م .
- ٢- أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين : سيكلوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١ م .
- ٣- أحمد حسن السيد مرسى : الرضا المهني وعلاقته بقلق المستقبل لدى معلمي التربية الرياضية، بحث منشور، مجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٤)، المجلد (٣٠)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠٢٢ م .

- ٤- أحمد كمال نصاري، عليو عبادي أحمد، سكينه محمد نصر إسماعيل : قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى معلمي التربية الرياضية، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، العدد (١٢)، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي، ٢٠١٩ م .
- ٥- أشرف عليان عثمان : بناء مقياس قلق المستقبل لمدربي أكاديميات السباحة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٦)، المجلد (٣٠)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠٢٢ م .
- ٦- إقبال محمد الحمداني : الإغتراب - التمرد - قلق المستقبل، دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠١١ م .
- ٧- بطرس حافظ بطرس : إرشاد الأطفال العاديين دار المسير للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ٢٠٠٧ م .
- ٨- جيهان على السيد : الكفاءة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني والقيم لدى طلاب الجامعة المصريين والسعوديين: دراسة ميدانية غير ثقافية، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٠١٢ م .
- ٩- حامد عبد السلام زهران : التوجيه والإرشاد النفسي، ط٤، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠١٨ م .
- ١٠- خالد حسين مرسي : تأثير برنامج استرخاء علي قلق المنافسة الرياضية للاعبين الكرة الطائرة جلوس بحافطة أسيوط ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٢١ م .
- ١١- دنيا نصر أبو خضر: العلاقة بين الخوف من الفشل وقلق الإصابات الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية - فلسطين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، ٢٠٢٠ م .
- ١٢- روبين داينز: إدارة القلق " ترجمة : دار الفاروق " ، ط٢، دار الفاروق للاستثمارات الثقافية، القاهرة، ٢٠٢٢ م .
- ١٣- زينب محمود شقير : مقياس قلق المستقبل، ط٣، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ٢٠١٥ م .



- ١٤- سارة عصام رياض : المماثلة الأكاديمية وعلاقتها بالخوف من الفشل لدى طلاب الجامعة الموهوبين فنيا، دراسات تربوية واجتماعية، العدد (٣)، المجلد (٢٢)، كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٠١٦ م .
- ١٥- سوسن عيد عطية فرغلي، أشرف محمد عبد الحليم عبد الوهاب، حسام إسماعيل هيبه : الخصائص السيكمترية لمقياس قلق المستقبل، بحث منشور، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٥٧)، جامعة عين شمس، ٢٠١٩ م .
- ١٦- صالح حسن الشاهري : مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، ٢٠٠٥ م .
- ١٧- عاطف مسعد الحسيني : قلق المستقبل والعلاج بالمعنى، دار الفكر العربي / دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١١ م .
- ١٨- عاطف نمر خليفة علي : بناء مقياس قلق المستقبل لدى لاعبي الخماسي الحديث، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٨)، المجلد (٣٤)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠٢٤ م .
- ١٩- محمد المبيضين ، ماجد عسيلة : واقع حالة قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد في البطولة الاسيوية للشباب الخامسة عشر ، بحث منشور ، مجلة الابداع الرياضي ، العدد (٢) ، الجزء (٩) ، جامعة عمان الاهلية ، الأردن ، ٢٠١٨ م .
- ٢٠- محمد حسن علاوي : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدنى، القاهرة، ٢٠١٢ م .
- ٢١- محمد حسن علاوي : سيكولوجية الاحتراف للاعب والمدرّب الرياضي، ط٢، دار الكتاب والنشر، القاهرة، ٢٠٠٢ م .
- ٢٢- محمد عبد التواب معوض ، سيد عبد العظيم محمد : مقياس الخوف من الفشل، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٦ م .
- ٢٣- محمود رامز يوسف، أميرة محمد إمام، عواطف عصام إبراهيم : برنامج مقترح للإرشاد بالواقع في خفض الخوف من الفشل لدى الشباب الجامعي، بحث منشور، مجلة الارشاد النفسي، العدد (٧٩)، الجزء (٤)، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٠٢٤ م .



- ٢٤- مزارى عبير : دور الإرشاد النفسي الرياضي في تحقيق الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، ٢٠١٦م.
- ٢٥- مهند طالب عبد، ثامر حماد رجه، فريال يونس نعمان : الخوف من الفشل وآثاره الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (٨)، المجلد (١٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠١٩م.
- ٢٦- ولاء أحمد عبد الفتاح عبد الرحمن : الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالخوف من الفشل لدى عينة من طالبات الجامعة، بحث منشور، المجلة العربية للنشر العلمي، العدد (٣٢)، مركز البحث وتطوير الموارد البشرية - رماح، ٢٠٢١م.
- ٢٧- يوسف الأقصري : كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل، ط٢، دار اللطائف للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠١٢م.

ثانيا : المراجع الأجنبية .

- 28- Amy Baltzell, Vanessa Akhtar: Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with Division I female athletes. The Journal of Happiness and Well-being, 2(2), 160-173,2014.
- 29- Buchalter, S: Fear Of Success, Fear Of Failure, And The Imposter Phenomenon: A Factor Analytic Approach To Convergent And Discriminant Validity. Journal Of Personality Assessment; 58 (2), 368 – 379,2009.
- 30- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. : Multidimensional Fear Of Failure Measurement : The Performance Failure Appraisal Inventory. Journal Of Applied Sport Psychology, 14, 2, 76–90,2002.
- 31- Katherine T Beenen, Jennifer A Vosters, Dilip R Patel : Sport-related performance anxiety in young athletes: A clinical practice review. Translational Pediatrics, 14(1), 127–138,2025.
- 32- Kimberley Jane, Nikos Ntoumanis, Richard M Ryan, Cecilie Thøgersen: Psychological Need Thwarting in the Sport Context: Assessing the Darker Side of Athletic



- Experience, Journal of Sport and Exercise Psychology 33(1):75-102,2011.
- 33- Marco Correia, António Rosado: Fear of failure and anxiety in sport. *Análise Psicológica*, 36(1), 75–86, Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal, 2018.
- 34- Mark R Leary, Eleanor B Tate, Claire E Adams, Ashley Batts Allen, Jessica Hancock: Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly, *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904,2007.
- 35- Nakhla, MA : The Relationship Between Fear Of Failure, Academic Motivation And Student Engagement In Higher Education: A General Linear Model , Department of Educational Research, Lancaster University, UK. 3(2), ,2019.
- 36- Owen, T and Sheldon, H and Ian, M: Anxiety Responses and : Psychological Skill Use during the Time Leading Up To Competitive, *Journal of Applied Sport Psychology*, 19 (4): 379-397,2007.
- 37- pisarike , c.t., powll, p.c, thmison: phenomenological study of career anxiety among college student. the career development quarterly, -65,339,352. Doi:10.1002/cdq.12112 preparation. Education and training 60(2), -185 197, Doi:10.1108/ET-.0096-2017.
- 38- Sagar,S., Boardley,I., And Kavussanu,M: Fear Of Failure And Student Athletes' Interpersonal Antisocial Behaviour In Education And Sport. *British Journal Of Educational Psychology*,81,391-408,2011.
- 39- Seligman, M. E. : Learned Optimism: How To Change Your Mind And Your Life? Vintage,2006.