

Research Paper

الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الموصل

حسام حازم حسن حسين المريم

المديرة العامة للتربية في محافظة نينوى. hussamhazem990@gmail.com

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2026.167489.1332>

Submission Date Online 2025-11-29

Accept Date 2026-01-28

المستخلص

استهدف البحث الحالي الكشف عن مستوى الافكار اللاعقلانية والتفاؤل الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل للعام الدراسي 2025-2026م، فضلاً عن تحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بينهما. اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملاءمته وطبيعة الدراسة. اشتمل مجتمع البحث على (1000) طالب وطالبة، اختير منهم عينة بالطريقة العشوائية بلغت (220) طالباً وطالبة. ولجمع البيانات، تم استخدام مقياس الافكار اللاعقلانية (عيسى نجم؛ جاسم عباس، 2025) ومقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي (محمد نعمة، 2008) بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية. عولجت البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) عبر الوسائل التالية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T لعينة واحدة، معامل ارتباط بيرسون، سبيرمان، والنسبة المئوية). وأظهرت النتائج: ارتفاعاً ملحوظاً في نمط التفكير اللاعقلاني لدى عينة البحث، يقابله انخفاض في مستوى التفاؤل الرياضي. كما أثبتت الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الافكار اللاعقلانية والتفاؤل الرياضي؛ حيث أدت أنماط التفكير غير المنطقي إلى تشكل رؤية مستقبلية تشاؤمية لدى الطلبة. واهم ما استنتج من البحث إن سيادة الافكار اللاعقلانية تعمل كمعيق معرفي يحد من قدرة الطلبة على استشراف مستقبلهم الرياضي بإيجابية، مما يعزز النزعة التشاؤمية لديهم، وكانت أهم التوصيات ضرورة تصميم برامج إرشادية (معرفية-سلوكية) تهدف إلى تعديل الأنماط المعرفية السائدة، وتنمية المهارات النفسية الإيجابية عبر تعزيز المنظور التفاؤلي، مع التأكيد على أهمية الكشف المبكر عن الافكار اللاعقلانية من قبل الهيئات التدريسية لتلافي أثارها السلبية على الأداء الرياضي..

الكلمات المفتاحية: الافكار اللاعقلانية، التفاؤل الرياضي، التشاؤم، طلبة التربية البدنية

Irrational beliefs and their relationship to optimism and pessimism in sports among students of the College of Physical Education and Sports Sciences – University of Mosul

Husam Hazim Hasan Husayn Almaryam

General Directorate of Education in Nineveh Governorate

Abstract

The current research aimed to reveal the level of irrational thinking and sports optimism among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul during the 2025-2026 academic year, as well as to determine the nature of the correlation between them. The researcher adopted a descriptive approach with a correlational method due to its suitability to the nature of the study. The research population consisted of 1000 male and female students, from whom a random sample of 220 male and female students was selected. To collect data, the Irrational Thinking Scale (Issa Najm & Jassim Abbas, 2025) and the Sports Optimism and Pessimism Scale (Mohammed Nema, 2008) were used after confirming their psychometric properties. The data were statistically analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) through the following methods: (arithmetic mean, standard deviation, one-sample t-test, Pearson correlation coefficient, Spearman's rank correlation coefficient, and percentage). The results showed a significant increase in irrational thinking patterns among the research sample, accompanied by a decrease in the level of sports optimism. The study also demonstrated a statistically significant inverse correlation between irrational thinking and athletic optimism; illogical thought patterns led to a pessimistic outlook among students. The most important conclusion of the research is that the prevalence of irrational thinking acts as a cognitive barrier, limiting students' ability to envision their athletic future positively, thus reinforcing their pessimism. The most important recommendation was the necessity of designing (cognitive-behavioral) guidance

programs aimed at modifying prevailing cognitive patterns and developing positive psychological skills by fostering an optimistic perspective. The study also emphasized the importance of early detection of irrational thinking by faculty members to mitigate its negative impact on athletic performance.

Keywords: Irrational thoughts, athletic optimism, pessimism, physical education students

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعدُّ الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي والأكاديمي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة عملية معقدة لا تتوقف عند حدود الإعداد البدني أو المهاري فحسب، بل تمتد لتشمل البناء النفسي والمعرفي للطالب، الذي يمثل حجر الزاوية في منظومة الإبداع الرياضي. وفي ظل التحديات المتسارعة التي يواجهها طلبة جامعة الموصل، يبرز النسق المعرفي للفرد كعامل حاسم في توجيه سلوكه وتحديد مسارات نجاحه أو إخفاقه. إنَّ الأفكار اللاعقلانية كما يراها منظرو المدرسة المعرفية ليست مجرد تصورات عابرة، بل هي تشوهات إدراكية وانحرافات منطقية تنسل إلى عقل الطالب، فتقيد قدراته وتجعله أسيراً لتوقعات تعجيزية أو تفسيرات كارثية للمواقف. هذه الأفكار تعمل كمعول هدم للتقاؤل الرياضي، ذلك المتغير النفسي الجوهري الذي يمد الطالب بالطاقة النفسية اللازمة لمواجهة الضغوط، ويمنحه المرونة في التعامل مع الفشل كخطوة نحو التطوير لا كنهاية للمطاف. وتأتي أهمية الدراسة الحالية من كونها تسعى لسبر أغوار العلاقة الجدلية بين "سيادة الفكر اللاعقلاني" وبين "مستوى التقاؤل والتشاؤم الرياضي". فالباحث يرى أن الطالب الذي يتبنى أفكاراً قائمة على "الوجوبية المطلقة" أو "تضخيم الأخطاء" يجد نفسه في حالة من التوجس الدائم، مما يضعف دافعيته ويقوض تقاؤله، الأمر الذي ينعكس سلباً على أدائه في الميدان وفي قاعات الدراسة. إنَّ تزويد المدربين والمشرفين والأكاديميين في كلية التربية البدنية برؤية علمية دقيقة حول هذه العلاقة، يمثل خطوة استراتيجية لإعداد برامج إرشادية وتدريبية قائمة على "العقلانية والمنطق"، تهدف إلى تحطيم القيود الفكرية التي تحول دون استثمار الطاقات الكامنة لدى الطلبة، وتحويل عقولهم من ساحات للتشاؤم والقلق إلى منصات للانطلاق بروح تفاؤلية واثقة.

تتجلى مشكلة البحث الحالي في رصد "فجوة إدراكية" مثيرة للقلق لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، فبينما يتم إعداد هؤلاء الطلبة بدنياً ومهاريًا ليكونوا قادة في الميدان الرياضي ونماذج في الصلابة النفسية، تُظهر المشاهدات الميدانية والمعاشية اليومية للباحث نمطاً سلوكياً مغايراً يتسم بـ "الهشاشة الفكرية" عند مواجهة الضغوط. إنَّ تغلغل الأفكار اللاعقلانية في البنية المعرفية للطلاب مثل (تضخيم الفشل، التفكير القائم على "الكل أو لا شيء"، أو التوقعات المثالية المبالغ فيها) بات يشكل "عائقاً صامتاً" يستنزف طاقاتهم النفسية. هذه الأفكار لا تتوقف عند حدود العقل، بل تترجم واقعياً إلى حالة من "التشاؤم الرياضي" الذي يؤدي بدوره إلى الانسحاب النفسي والميداني، تآكل الدافعية، تدني مستوى الإنجاز. ومن هنا، تبرز المشكلة في أننا أمام جيل رياضي يمتلك الأدوات البدنية، لكنه قد يفتقر إلى "الحصانة العقلانية" التي تحميه من التشاؤم وتدفعه نحو التقاؤل الإيجابي. إنَّ غياب التشخيص الدقيق للعلاقة بين هذه الأفكار الهدامة ومستوى التقاؤل والتشاؤم يجعل الجهود التدريبية والأكاديمية منقوصة التأثير.

2-1 أهداف البحث

1. التعرف على درجة التفكير اللاعقلاني لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.
2. التعرف على درجة التقاؤل الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.
3. التعرف على العلاقة بين التفكير اللاعقلاني والتقاؤل الرياضي.

3-1 فرض البحث

1. توجد علاقة ارتباط عكسية بين التفكير اللاعقلاني والتقاؤل الرياضي.

4-1 مجالات البحث

- 1-4-1 المجال البشري : طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل للعام الدراسي 2025-2026 .

- 2-4-1 المجال الزمني : من 2025/10/5 الى 2025/11/17

- 3-4-1 المجال المكاني : جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

5-1 مصطلحات البحث

1. الأفكار اللاعقلانية : هي اعطاء تقييم مستمد من افتراض غير تجريبي ، وهي تعد افكاراً مدمرة وغير منطقية تجعل الفرد في حالة عدم الراحة والقلق عند الفرد.¹
2. التفاؤل الرياضي : التوقع الايجابي للاعب بدرجة أكبر من التوقعات السلبية على مستوى المنافسة الرياضية.²

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين الافكار اللاعقلانية والتفاؤل الرياضي كونه يتناسب مع الدراسة .

2-2 مجتمع البحث وعينة

مجتمع البحث هو طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل للعام الدراسي 2025-2026 والبالغ عددهم 1000 طالب وطالبة ، اما عينة البحث فقد بلغت 220 تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، تم استبعاد 20 لثبات المقاييس والتجربة الاسطلاحية .

2-3 ادوات البحث

2-3-1 مقياس الافكار اللاعقلانية لـ (عيسى نجم ؛ جاسم عباس, 2025)³ لغرض قياس المتغير المستقل في الدراسة الحالية، اعتمد الباحث على "مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة"، والذي قام ببنائه وتقنيته (عيسى نجم ؛ جاسم عباس, 2025). وقد جاء اختيار هذا المقياس لكونه صُمم خصيصاً ليتلاءم مع الخصائص النفسية والبيئة الأكاديمية والرياضية لطلبة كليات التربية البدنية، مما يجعله الأداة الأكثر صدقاً في قياس الظاهرة لدى عينة البحث الحالية ، يتكون المقياس في صورته النهائية من (36) عبارة تقريرية، تهدف إلى الكشف عن مدى تبني الطلبة لأنماط التفكير غير المنطقي. وتتوزع الفقرات لتشمل مجالات متعددة من الأفكار اللاعقلانية مثل (الكمالية المفرطة، الحاجة إلى الاستحسان، التهويل، والاعتمادية)، وهي مفاهيم مستمدة من النظرية المعرفية لـ "ألبرت إليس" ، يتم تصحيح المقياس وفق سلم "ليكرت" الخماسي، حيث وضع الباحث أمام كل فقرة خمسة بدائل للإجابة هي: (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة ضعيفة، تنطبق بدرجة ضعيفة جداً). وتُعطى هذه البدائل الدرجات للفقرات الإيجابية (التي تمثل فكرة لاعقلانية): تُعطى الأوزان (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي. أعلى درجة للمقياس: (180) درجة، وهي تشير إلى أقصى مستوى من تبني الأفكار اللاعقلانية. أقل درجة للمقياس: (36) درجة، وهي تشير إلى أدنى مستوى (أو سيادة التفكير العقلاني). المتوسط الفرضي للمقياس: (108) درجة. ويُعد المتوسط الفرضي هو المحك الذي يستند إليه الباحث في تفسير النتائج؛ فإذا كان متوسط درجات العينة أعلى من (108)، دل ذلك على ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة، مما يستوجب ربطه بانخفاض التفاؤل الرياضي كما تفترضه الدراسة.

2-3-2 مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي لـ (محمد نعمة, 2008) 4 : لقياس المتغير التابع في الدراسة الحالية، اعتمد الباحث على "مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي" الذي أعده الباحث (محمد نعمة, 2008) في أطروحته للدكتوراه بجامعة بابل. وقد وقع الاختيار على هذا المقياس نظراً لكونه صُمم خصيصاً للبيئة الرياضية، ويركز بشكل دقيق على "الدرس العملي"، وهو ما يتناسب تماماً مع عينة البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. يتألف المقياس من (32) عبارة تقريرية، تغطي جوانب وجدانية ومعرفية مرتبطة بالأداء الرياضي والأكاديمي للطلاب. تتناول العبارات مشاعر الطالب تجاه الدرس العملي، توقعاته للنجاح، ثقته بقدراته المهارية، وعلاقته بزملائه وأستاذه (مثل الفقرة 3 التي تقيس التوقعات

1 فاطمة الزهراء عثمانى؛ نوار تواتي : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من مرتادي المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية ، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية المجلد 10 ، العدد 1 ، 2025، 80-98.

2 محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضي ، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر، (1998)، 80-98.

3 عيسى نجم محمود ؛ جاسم عباس علي: بناء مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الأنبار، الثقافة الرياضية، 16(1)2025، ص127-144.

4 محمد نعمة حسن: التفاؤل والتشاؤم الرياضي وعلاقته بتحقيق الاهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2008، ص 72-76 .

المستقبلية، والفقرة 19 التي تقيس الحماس لاكتساب الخبرة). يستخدم المقياس سلم تقدير خماسي يتدرج وفق البدائل التالية: (كثير جداً، كثير، متوسط، قليل، قليل جداً). وتُعطى الأوزان للدرجات كالتالي: (كثير جداً = 5، كثير = 4، متوسط = 3، قليل = 2، قليل جداً = 1). (ملاحظة: يتم عكس التصحيح في حال وجود فقرات تشاؤمية سلبية لضمان اتساق الدرجة الكلية مع مفهوم التفاؤل). أعلى درجة للمقياس: (160) درجة، وهي تعكس أعلى مستوى من التفاؤل الرياضي. أقل درجة للمقياس: (32) درجة، وهي تشير إلى انخفاض مستوى التفاؤل (أو سيادة النظرة التشاؤمية). المتوسط الفرضي للمقياس: (96) درجة. يُعد المتوسط الفرضي (96) هو المعيار الأساسي للحكم على النتائج؛ فكلما زاد متوسط درجات الطلبة عن هذا الرقم، دلّ ذلك على تمتعهم بمستوى جيد من التفاؤل الرياضي، وهو ما سيقوم الباحث بربطه إحصائياً بمستوى الأفكار اللاعقلانية لدى العينة ذاتها.

2-4 صدق المقياس

تم التحقق من صدق مقياسي الأفكار اللاعقلانية والتفاؤل والتشاؤم الرياضي بتطبيق الصدق الظاهري اذ تم عرضه على السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وجائت نسبة اتفاهم 100 % .

2-5 ثبات المقياس

2-5-1 التجزئة النصفية

ان عملية احتساب الثبات للمقياس تعد خطوة منهجية مهمة في الابحاث العلمية، كونه يمنح مصداقية للدراسة (Bolarinwa, O. A., 2015)⁵ تم اجراء الثبات لمقياس الافكار اللاعقلانية على عينة الثبات البالغة 20 طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، قسمت الفقرات الـ 36 الى زوجي وفردية واحتسب معامل الارتباط بينهم وبلغت قيمته 0.829 تمثل قيمة الاتساق الداخلي ، ولتعزيز الاجراء تم استخدام معادلة سبيرمان اذ بلغت قيمته 0.833 وبذلك يعد مؤشرا على ثبات المقياس ، كما اجريت الاجراءات نفسها على مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي وكانت قيمة معامل الارتباط 0.80 ثم سبيرمان وكانت قيمته 0.84 مما يدل على ثبات المقياس.

2-5-2 الفاكورونباخ

اجري الاختبار على مقياس الافكار اللاعقلانية وكانت قيمته 0.855 ، اما مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي فكانت قيمته 0.868 .

2-6 التجربة الاستطلاعية

"بعد تحديد أدوات البحث والتأكد من صدقها الظاهري، قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (2025/10/26) على عينة مكونة من (20) طالباً من مجتمع البحث الأصلي ومن خارج عينة التجربة الرئيسية. وقد هدفت هذه التجربة إلى تحقيق الآتي:

التأكد من وضوح صياغة فقرات مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي، ومدى فهم الطلبة للمصطلحات الواردة في المقياس وتحديد الوقت المستغرق للإجابة عن كلا المقياسين

2-7 التجربة الرئيسية

بناءً على نتائج التجربة الاستطلاعية، شرع الباحث في تنفيذ التجربة الرئيسية على عينة البحث النهائية بتاريخ (2025/11/5) وقد تمت إجراءات التطبيق وفق الخطوات الآتية:

- تم توزيع استمارات المقياسين معاً في جلسة واحدة، مع تقديم شرح واف للطلبة حول أهداف البحث والتأكيد على سرية المعلومات وأن الإجابات تُستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.
- تواجد الباحث بصفة مستمرة أثناء الإجابة للرد على أي استفسارات قد تطرأ من قبل الطلبة لضمان دقة الاستجابة.
- بعد الانتهاء، قام الباحث بجمع الاستمارات وتدقيقها لاستبعاد الاستمارات غير المكتملة أو التي تتضمن إجابات عشوائية.
- تم تفرغ البيانات الخام في جداول خاصة تمهيداً لمعالجتها إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك لاستخراج النتائج المتعلقة بمستوى الأفكار اللاعقلانية، ومستوى التفاؤل الرياضي، وطبيعة العلاقة الارتباطية بينهما.

5 Bolarinwa O A : Principles and methods of validity and reliability testing of questionnaires used in social and health science researches, Nigerian postgraduate medical journal, 22(4), 2015, pp195-201.

8-2 الوسائل الإحصائية

(معامل الارتباط بيرسون ، سبيرمان ، الوسط الحسابي ، الانحراف ، المعياري ، اختبار T لعينة واحدة ، النسبة المئوية) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض النتائج

1-1-3 التعرف على درجة التفكير اللاعقلاني لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

الجدول (1) يبين القيم الإحصائية للأفكار اللاعقلانية وقيمة (t) ومستوى الدلالة

المتغيرات	س-	ع±	المتوسط الفرضي	t المحسوبة	Sig
التفكير اللاعقلاني	136.2	10.74	108	32.161	0.000

الجدول (1) يبين بأن الوسط الحسابي لدرجات المقياس بلغت 136.22 وبانحراف معياري 10.74 وبالمقارنة بمستوى الدلالة البالغة 0.000 وقيمتها أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 ، مما يعني ارتفاع درجة الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة .

2-1-3 التعرف على درجة التفاؤل الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

الجدول (2) يبين القيم الإحصائية للتفاؤل الرياضي وقيمة (t) ومستوى الدلالة

المتغيرات	س-	ع±	المتوسط الفرضي	t المحسوبة	Sig
التفاؤل الرياضي	84.59	8.14	96	17.146	0.000

يتبين من الجدول (2) يبين بأن الوسط الحسابي لدرجات المقياس بلغت 84.59 وبانحراف معياري 8.14 وبالمقارنة بمستوى الدلالة البالغة 0.000 وقيمتها أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 ، مما يعني انخفاض درجة التفاؤل الرياضي لدى الطلبة .

3-1-3 التعرف على العلاقة بين التفكير اللاعقلاني والتفاؤل الرياضي .

الجدول (3) يبين العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتفاؤل الرياضي

المتغير	س-	ع±	معامل الارتباط	Sig	دلالة الفرق
الأفكار اللاعقلانية	136.2	10.74	-0.939**	0.000	معنوي
التفاؤل الرياضي	84.59	8.14			معنوي

الجدول (3) يبين قيمة الارتباط حيث بلغت 0.939 - ، وعند المقارنة مع مستوى الدلالة البالغ 0.000 ولأنها أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 تبين وجود علاقة ارتباط عكسية بين المتغيرين.

2-3 مناقشة النتائج

تُظهر النتائج ارتفاعاً ملحوظاً في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة، وهو ما يعزوه الباحث إلى الطبيعة الحرجة لبيئة التعلم في كليات التربية البدنية؛ فالطالب لا يواجه ضغوطاً أكاديمية تقليدية فحسب، بل يخضع لتقييم مستمر لأدائه البدني والمهاري أمام أقرانه وبصورة علنية في الملاعب. إن هذا المناخ التنافسي الحاد يعزز من بروز "التفكير الوجودي" (الرغبة في الكمال الرياضي)، حيث يعتقد الطالب أن قيمته مرتبطة بتحقيق المركز الأول دائماً، وأي إخفاق بسيط يُفسر فوراً عبر "التعميم السلبي" كدليل على الفشل المطلق. وتدعم هذه النتيجة دراسة (Campo et al., 2022) ⁶ التي أكدت أن الرياضيين الجامعيين غالباً ما يسقطون ضحية لمخاوف غير حقيقية تتعلق بصورتهم الذاتية، مما يؤدي لاستنزاف طاقاتهم الذهنية في معارك فكرية وهمية بدلاً من التركيز على تطوير الأداء.

يُعد الانخفاض الملموس في درجة التفاؤل الرياضي مآلاً حتمياً لسيادة الأنماط الفكرية المشوهة المذكورة آنفاً؛ فالتفاؤل في جوهره هو بناء معرفي يقوم على تفسير العثرات بوصفها أحداثاً مؤقتة وقابلة للتغيير. ومع هيمنة الأفكار اللاعقلانية، يفتقر الطالب إلى المرونة اللازمة لإدراك الجوانب الإيجابية في التدريب، حيث يميل الطالب الذي يعاني من هذه التشوهات إلى تبني أسلوب تفسيري سلبي يجعل من الإخفاق الرياضي أمراً (شخصياً، دائماً، وشاملاً)، وهو ما يُعرف بحالة "العجز المكتسب". ووفقاً

⁶ Campo M, Cariou M, Thienot E, Martin-Krumm C: Exploring the relationship between irrational beliefs, perfectionism, and self-compassion among university student-athletes. Psychology of Sport and Exercise, 62, 2022.

لـ" (Seligman M E, 2006)⁷ فإن الطالب عندما يقتنع داخلياً بعجزه عن تغيير النتائج المستقبلية، بنهار مستواه التفاؤلي، مما يعيق قدرته على المبادرة وتحدي الصعوبات الميدانية. تمثل العلاقة الارتباطية العكسية النتيجة الجوهرية للبحث، حيث تؤكد أن تضخم الأفكار اللاعقلانية يعمل كـ "مزاحم معرفي" يطرد التفاؤل من النسق النفسي للطلاب. فالعقل المنشغل بتوجيه الانتقادات اللاذعة للذات ووضع معايير مثالية غير واقعية لا يجد مساحة لتبني توقعات إيجابية نحو المستقبل. إن هذه المعتقدات السلبية تثقل كاهل الطلبة وتجعلهم يركزون على تجنب الفشل بدلاً من السعي نحو الإنجاز، وهو ما يجعلهم في حالة دائمة من التوجس والضغط. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Martin J Turner؛ Alena Michel-Kröhler1, 2022)⁸ التي أظهرت ارتباطاً وثيقاً بين سيادة الأفكار غير المنطقية وتدني مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية لدى الرياضيين، مما يؤكد أن تحرير عقل الطالب من هذه "الأسوار الفكرية" هو المطلب الأساسي لاستعادة روح التفاؤل والإبداع الرياضي.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. ارتفاع درجة نمط التفكير اللاعقلاني لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.
2. انخفاض درجة التفاؤل الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.
3. وجود علاقة ارتباط عكسية بين الأفكار اللاعقلانية والتفاؤل الرياضي.
4. وجود نظرة مستقبلية تشاؤمية للطلبة نتيجة لطريقة التفكير غير العقلاني.

2-4 التوصيات

1. تصميم برامج إرشاد نفسية معرفية لطلبة الكلية وذلك للحد من نمط التفكير السائد وتعديل الأفكار لديهم.
2. تنمية المهارات النفسية الإيجابية وتعديل الجانب المعرفي للطلبة من خلال تضمين المنظور التفاؤلي بشكله العام.
3. ضرورة الكشف المبكر عن نمط التفكير اللاعقلاني لدى الطلبة من قبل الهيئات التدريسية في الكلية، وذلك بسبب آثارها المدرة عليهم.
4. إجراء دراسات تربط متغير الأفكار اللاعقلانية بمتغيرات أخرى حاسمة في الأداء الرياضي.

المراجع

- عيسى نجم محمود ؛ جاسم عباس علي: بناء مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة الأنبار، الثقافة الرياضية، 16(1)2025.
- فاطمة الزهراء عثمانى؛ نوار تواتي : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكنتاب لدى عينة من مرطادي المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية , مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية المجلد 10 , العدد 1 , 2025 , 80-98.
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضي, القاهرة, مصر, مركز الكتاب للنشر, (1998), 80-98.
- محمد نعمة حسن: التفاؤل والتشاؤم الرياضي وعلاقته بتحقيق الاهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى, اطروحة دكتوراه, جامعة بابل, كلية التربية الرياضية, 2008.
- Alena Michel-Kröhler1؛Martin J Turner: Link between irrational beliefs and important markers of mental health in a German sample of athletes,Differences between gender, sport-type, and performance level ,Frontiers in psychology, 13,2022.
- Bolarinwa O A : Principles and methods of validity and reliability testing of questionnaires used in social and health science researches, Nigerian postgraduate medical journal, 22(4), 2015 .
- Campo M, Cariou M, Thienot E, Martin-Krumm C: Exploring the relationship between irrational beliefs, perfectionism, and self-compassion among university student-athletes. Psychology of Sport and Exercise, 62, 2022.
- Seligman M E : Learned optimism, How to change your mind and your life, Vintage, USA, 2006.

7 Seligman M E : Learned optimism, How to change your mind and your life, Vintage, USA, 2006, p 44-52

8Alena Michel-Kröhler1؛Martin J Turner: Link between irrational beliefs and important markers of mental health in a German sample of athletes,Differences between gender, sport-type, and performance level ,Frontiers in psychology, 13,2022,p 4-8.

الملاحق

ملحق (1) يبين مقياس الأفكار اللاعقلانية

ت	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة	درجة ضعيفة جدا
1	من الضروري ان اكون محبوباً من قبل الطلبة الذين اتعامل معهم					
2	اعتقد ان رضى جميع الطلبة أمراً صعباً.					
3	لا تتردد من عمل الاشياء الصعبة .					
4	اسعى الى انجاز واجباتي بأكملها .					
5	لا يهمني الوصول الى اعلى درجة من النجاح .					
6	احب ان انجح في كل عمل أكلف به .					
7	اي سلوك يجعلني بعيد عن الطلبة يؤثر على نفسيتي					
8	حسب رأيي أن الطلبة الذين يصدر بحقهم عقوبة يستحقون ذلك					
9	اعتقد ان الطالب الذي يتمسك كلياً بماضيه هو طالب ضعيف					
10	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها .					
11	أي طالب يحتاج الى طالب اخر يعتمد عليه في حل مشكلاته					
12	مواجهة كل الامور بنفسى تشعرني بالعجز والاحباط					
13	اسعى أن يعتمد الطلبة علي في حل واجباتهم .					
14	ان العقوبات هي التي تحد الطلبة من القيام بالأعمال السيئة					
15	اسعى الى ان اجعل الامور وفق ما اريد.					
16	أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية.					
17	اشعر بالإحباط في حالة عدم ايجاد حل لمشكلة او اجهها.					
18	اعتقد ان الطالب المثابر يستطيع تحقيق اهدافه بنفسه.					
19	ان أفكار الطالب وارهه تلعب دورا كبيرا في سعاده او تعاسته.					
20	اشعر بالضعف حين اكون وحيدا في واجهة مسؤولياتي.					
21	اعتقد ان الطلبة الناجحين قد ساعدتهم الحظ او الصدفة في نجاحهم.					
22	ليس من الضروري أن يهيب الطالب نفسه للامتحان لان الحظ قد يلعب دور في نجاحه					
23	أقلق من تعليقات زملائي في القاعة في اثناء الاجابة على اسئلة المحاضرة.					
24	اتردد في الدخول الى القاعة الدراسية اذا وصلت متأخرا .					
25	ابدو مرتاحاً عندما اكون في مجموعة من الطلبة لا أعرفهم .					
26	انزعج عندما يعتقد الطلبة ان سلوكي غير مناسب .					
27	ان التفكير بالاشياء الخطرة امر سلبي قد يؤدي الى اصابة بأمراض نفسية					
28	اعتقد ان تحدي المشكلات ومواجهتها يشعرنى بالقوة .					
29	اميل الى تشويه سمعة المدرس عندما يحاول معاقبتي .					
30	اشجع الطلبة على تجاوز تعليمات الكلية .					
31	عند مخاصمتي مع احد الزملاء أقوم بمضايقته بالكلام الغير اللائق .					
32	اشعر ان كراهية الطلبة لي مشكلة كبيرة .					
33	ان الماضي يلعب دوراً أساسياً في سلوك الطالب .					
34	اعتقد أنه لا يوجد مستقبل في التعلم					
35	ان الطالب السعيد هو الذي يخوض التحديات ويتجنب المشاكل والتحديات.					
36	أفضل الافتداء باللاعبين والفنانين عن الافتداء بالعلماء والمخترعين .					

ملحق (2) يبين مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي

ت	الفقرات	قليل جدا	قليل	متوسط	كثير	كثير جدا
1	يلازمني في الدرس العملي حسن الحظ					
2	أفكر في الدرس العملي ببهجة وفرح					
3	أتوقع نتيجتي في الدرس العملي جيدة					
4	اشعر بأن فرصة التفوق في الدرس العملي موجودة					
5	أقبل إلى الدرس العملي بكل قوة وعزيمة					
6	أشعر بأنني سعيد أثناء الدرس العملي					
7	احترم توجيهات الأستاذ أثناء الدرس العملي					
8	أتسابق بقوة عند التنافس أثناء الدرس					
9	قد ارتي وقابليتي عالية مقارنة بزملائي					
10	اعتقد اني ذو ارادة قوية					
11	استفيد من أخطائي عند التحقق منها					
12	أحس بان الأستاذ يعتمد علي					
13	اشعر باحت ارمي لنفسي					
14	لدي القدرة على التركيز أثناء الدرس العملي					



				بعض زملائي يصفونني بالمثابر	15
				أؤمن بالقول (لا تؤجل عمل اليوم إلى غ د)	16
				إنني أول الحاضرين إلى ساحات التمرين	17
				إنني أول من ينفذ التمرين من بين زملائي.	18
				اشعر بالحماس لأنني سأكتسب خبرة جديدة بالدرس العملي	19
				أخطط للإنجاز وأثابر حتى أحققه	20
				يبتعد عني الملل عند الاستمرار في التمرين	21
				استمتع بالتخطيط لمستقبلي الدراسي	22
				أؤمن بالقول (لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس)	23
				إنني فخور بالمهارة التي أوديتها	24
				أتنافس مع نفسي للتغلب على الصعوبات	25
				يثير اهتمامي كل جديد في عالم الرياضة	26
				أتمنى الوصول إلى ما وصل إليه أستاذي	27
				اشعر بأنني انسجم مع الآخرين بسهولة	28
				لا أحس بانني متوتر وعصبي على الدوام	29
				أحاول أن أرضي زملائي ولو على حسابي	30
				أحب زملائي كما أحب نفسي	31
				يعدوني زملائي إنني اجتماعي	32