

مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث

ISSN 2518- 5756

المجلد (1) – العدد (1) آب 2016

الناشر:

عمادة البحث العلمي والدراسات العليا

جامعة الاستقلال

توجه المراسلات والأبحاث على العنوان الآتي:

رئيس هيئة التحرير

عمادة البحث العلمي والدراسات العليا

جامعة الاستقلال

شارع قصر هشام / أريحا

ص.ب: 10

هاتف: +970-2-2322194

فاكس: +970-2-2322197

بريد الكتروني: iuz@pass.ps

حقوق الطبع والتصميم والإقتباس والترجمة والنشر محفوظة للناشر 2016

## الهيئة الاستشارية لمجلة جامعة الاستقلال للأبحاث

أ.د. عبد الناصر قدومي

رئيس جامعة الاستقلال.

أ.د. أحمد نجم الدين

رئيس جامعة الحسن الأول - المغرب.

أ.د. عبد الرحمن الشاعر

نائب رئيس جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية - السعودية.

أ.د. غسان الحلو

نائب الرئيس للشؤون الأكاديمية - جامعة الاستقلال.

أ.د. أحمد محمد باسردة

جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية - السعودية.

أ.د. أنمار أمين البرداري

جامعة الموصل - العراق.

أ.د. ابريعم سامية

جامعة العربي بن مهيدي - الجزائر.

أ.د. عدنان شقير

جامعة بيت لحم - فلسطين.

أ.د. زبير عياش

جامعة العربي بن مهيدي - الجزائر.

# هيئة تحرير المجلة:

## المشرف العام

أ.د. عبد الناصر القدومي  
رئيس جامعة الاستقلال - فلسطين

## رئيس التحرير

د. حسين عبد القادر  
عميد البحث العلمي والدراسات العليا

## هيئة التحرير

د. محمد دبوس  
د. حسام القدومي  
د. رحاب السعدي  
أ. سامح القبح

## التصميم والإخراج الفني:

أ. ماهر صبري دويكات  
أ. عدي أبو بكر

## التدقيق اللغوي:

أ. فايز محارمة  
أ. هدايات أبو الهوى

## المنسق

أ. محمد فرج بني عوده

# قواعد النشر والتوثيق في مجلة جامعة الاستقلال المحكمة:

## أولاً: أهداف مجلة الجامعة

مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث والدراسات العلمية هي مجلة فصلية دورية محكمة تصدر عن عمادة البحث العلمي والدراسات العليا في الجامعة، تهدف إلى نشر المعرفة والبحث العلمي وفي كافة المجالات العلمية الإنسانية والتربوية والاجتماعية والعسكرية وعلى اختلاف تخصصاتها، وذلك من خلال نشر الأبحاث والدراسات الأصيلة والمتميزة المقدمة من الأكاديميين في الجامعة والجامعات المحلية والعربية والعالمية، وذلك بعد استيفائها كافة شروط البحث العلمي وتحكيمها من قبل محكمين مختصين.

## ثانياً: قواعد ومعايير التقدم لطلب نشر بحث علمي

1. أن لا يتقدم الباحث بأكثر من بحثين في السنة.
2. أن يتم التقيد بتعبئة نموذج عمادة البحث العلمي الخاص بطلب نشر بحث.
3. تعطى الأولوية للأبحاث التي تخدم أهداف الجامعة.
4. أن لا يكون البحث متكرراً بين بحوث أعضاء هيئة التدريس.
5. يجب أن يكون موضوع البحث ذا أصالة وجودة عالية حتى يتم نشره في المجلة المحكمة.
6. تكتب الأبحاث باللغتين العربية والانجليزية.
7. الالتزام بلوائح وتعليمات وأنظمة نشر البحث العلمي المتعارف عليها في فلسطين.
8. لا يحق للباحثين إضافة أو تغيير أعضاء الفريق البحثي الواحد بعد تحكيم البحث.
9. تتم الموافقة على ميزانيات البحوث بعد موافقة عمادة البحث العلمي ورئاسة الجامعة.
10. تتولى عمادة البحث العلمي تحكيم الأبحاث العلمية وحسب ما تراه مناسباً.

## ثالثاً: شروط النشر

1. أن تكون الأبحاث مدققة لغوياً وخالية من الأخطاء الإملائية.
2. ترتب الدراسات السابقة حسب السنة تصاعدياً أو تنازلياً.
3. أن لا يزيد حجم البحث عن 30 صفحة حجم A4، وخط Simplified Arabic، وبما يقارب 8000 كلمة وبما فيها الأشكال والرسوم والجداول والهوامش، علماً أن الملاحق لا ترفق بالبحث إلا لغايات التوضيح فقط.
4. أن يقدم الباحث ثلاث نسخ من البحث المطبوعة ومرفق معها نسخة منسوخة على CD غير مسترجعة، سواء تم النشر أم لا.
5. يمكن إرسال البحث من خلال البريد الإلكتروني الخاص بعمادة البحث العلمي في الجامعة.
6. أن يُمثل البحث إضافة جديدة لميادين المعرفة، وأن يتميز بالأصالة.
7. أن يرفق في بداية البحث ملخص للدراسة باللغتين العربية والانجليزية، ويثبت في نهايته الكلمات المفتاحية (Key Words) بحيث تمكن القراء من الوصول للبحث من خلال قواعد البيانات.
8. تجنب الإشارة إلى أسم الباحث أو شخصه خلال صفحات البحث لضمان سرية عملية التحكيم.
9. يحق لعمادة البحث العلمي الطلب من الباحث إجراء التعديلات اللازمة على البحث وبما يتناسب مع سياسة النشر في مجلة الجامعة.

## رابعاً: مرفقات البحث

1. رسالة من الباحث إلى عمادة البحث العلمي في الجامعة يطلب فيها نشر بحثه في مجلة الجامعة.
2. تقديم تعهد شخصي من الباحث أن بحثه لم ينشر سابقاً في أي مجلة أخرى، أو لم يقدم بحثه للنشر.
3. إرفاق نسخة من الاستبانه إذا كان البحث يتضمن تحليلاً إحصائياً أو أعتمد عليها الباحث في جمع المعلومات والبيانات اللازمة لبحثه.

## خامساً: عملية التوثيق البحثي

١. التوثيق داخل البحث: بإمكان الباحث استخدام نمط التوثيق (APA STYLE) بعد فقرة الاقتباس مباشرة كما هو موضح فيما يلي (اسم عائلة الباحث، سنة النشر، رقم الصفحة)، وإذا كان المصدر الكتروني يكون التوثيق كما يلي (عنوان الموقع، تاريخ دخول الباحث إلى الموقع، اسم كاتب الموضوع، الموضوع).
٢. التوثيق في نهاية البحث يكون كما يلي:
  - أ. إذا كان المصدر أو المرجع كتاباً يكون التوثيق كما يلي: (اسم عائلة المؤلف، الاسم الأول للمؤلف، سنة النشر، عنوان الكتاب، مكان النشر، دار النشر، الطبعة، الجزء أو المجلد، بلد النشر).
  - ب. إذا كان المصدر بحثاً أو دراسة علمية يكون التوثيق كما يلي: (اسم عائلة الباحث، اسم الباحث الأول، السنة: عنوان البحث، منشور أو غير منشور، اسم المجلة، العدد، الجامعة، البلد التي تم النشر فيها).
  - ج. يتم ترتيب المراجع في نهاية البحث وفق الترتيب الهجائي، الألف بائي وتبعاً لاسم عائلة المؤلف أو الباحث.

## سادساً: قواعد عامة لنشر الأبحاث والدراسات

1. تخضع جميع الأبحاث والدراسات للتحكيم من قبل محكمين مختصين لا يقل عددهم عن ثلاثة محكمين وبسرية تامة، وأن لا تقل رتبة المحكم الأكاديمية عن رتبة الباحث.
2. يحق لعمادة البحث العلمي في الجامعة رفض أي بحث دون أبداء الأسباب.
3. يتم نشر البحث بعد موافقة اثنين من المحكمين على الأقل عليه، وإجراء التعديلات المطلوب إن وجدت.
4. الأبحاث المقبولة للنشر يتم ترتيبها بعد موافقة المحكمين على النشر وإجراء التعديلات عليها، لتأخذ دورها في النشر حسب تاريخ قبولها النهائي من عمادة البحث العلمي، والتي بدورها تبلغ الباحث خطأً بالموافقة على النشر.

5. تؤول حقوق الطبع والنشر إلى مجلة جامعة الاستقلال، ولا يجوز للباحث إعادة نشر البحث في مجلات علمية أخرى.
6. يزود الباحث بنسخة واحدة من العدد الذي نُشر فيه بحثه مع ثلاث مستلات من بحثه.
7. البحوث لا تعاد إلى الباحث سواء تم قبولها أو رفضها.
8. عمادة البحث العلمي في الجامعة لا تنتظر إلى البحث المخالف لتعليمات قواعد النشر.

جميع الأفكار في المجلة تعبر عن آراء كاتبها ولا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر المجلة

# لفهرس

- 1 مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (دراسة ميدانية في علم النفس الإيجابي) أ.د. عبد الناصر عبد الرحيم محمد قدومي رئيس جامعة الاستقلال
- 39 أثر الاغتراب النفسي على ممارسة سُوك المُواطنه (دراسة ميدانية على طلبة الجامعة) أ.جمال محمد (بلكاي) المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي،سكيدة،الجزائر
- 59 درجة الاحتياجات التدريبية لمعلمي العلوم في مديرية التربية والتعليم في محافظة نابلس في فلسطين في ضوء مجتمع المعرفة د. رجا سويدان /استاذ مساعد في المناهج وأساليب تدريس العلوم جامعة الاستقلال / فلسطين
- 89 «واقع المشاركة الشعبية للمواطنين في المجالس البلدية في محافظة الخليل من وجهة نظر رؤساء وأعضاء البلديات» المحاضرة: لينة حسام المحتسب كلية العلوم الإدارية و نظم المعلومات جامعة بوليتكنيك فلسطين / الخليل - فلسطين
- 127 أثر سياسات التحرير المالي على النمو الاقتصادي لدى دول منظمة التعاون الإسلامي د. مدياني محمد أ. طحاوي فاطمة الزهراء - جامعة أدرار، الجزائر
- 159 فاعلية إتخاذ القرار لدى مدربي الكرة الطائرة في الدوري الممتاز في فلسطين من وجهة نظر للاعبين أ. محمد القدومي أ. سليمان العمدة أ. علي القدومي
- 189 الميزة التنافسية حرب على الخصوم دراسة واقع الميزة التنافسية في الصناعات الغذائية الوطنية الفلسطينية د. يونس إبراهيم جعفر جامعة القدس المفتوحة/ فلسطين
- 219 درجة ممارسة الشفافية الإدارية ومعيقاتها في الجامعات الحكومية الفلسطينية من وجهة نظر أعضاء الهيئة التدريسية د.مروان عادل علاونه/كلية العلوم الإدارية/جامعة الاستقلال
- 255 توظيف نموذج سلم التقدير المنبثق عن نموذج راش في تقنين قائمة أساليب التفكير لستيرنبرج وواجنر Sternberg & Wagner على عينة من طلبة جامعة الاستقلال د.معزوز جابر جميل علاونه جامعة القدس المفتوحة-فرع نابلس



الأبحاث



**مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات  
العليا للألعاب الجماعية في فلسطين  
(دراسة ميدانية في علم النفس الإيجابي)**

**أ.د. عبد الناصر عبد الرحيم محمد قدومي  
رئيس جامعة الاستقلال  
أريحا- فلسطين**

## ملخص الدراسة:

### مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (دراسة ميدانية في علم النفس الإيجابي)

يُعد علم النفس الإيجابي (Positive Psychology) من العلوم الحديثة الذي يهتم بدراسة الجوانب المشرقة من الشخصية، لذلك هدفت الدراسة الحالية إلى توظيف علم النفس الإيجابي في المجال الرياضي، وذلك من خلال دراسة مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين، وتحديد الفروق في مؤشر الشخصية الإيجابية تبعاً إلى متغيرات اللعبة، والخبرة في اللعب، والمشاركات الدولية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (224) لاعباً لكرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد، وُطبق عليها مؤشر الشخصية الإيجابية المكون من (15) فقرة، وموزعة بالتساوي على ثلاثة مجالات هي: التفاؤل وجودة الحياة والسعادة (5 فقرات لكل مجال).

وأظهرت نتائج الدراسة أن المستوى الكلي لمؤشر الشخصية الإيجابية ومجالات التفاؤل وجودة الحياة والسعادة كان عالياً، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مؤشر الشخصية الإيجابية تبعاً إلى متغير اللعبة ولصالح لاعبي الكرة الطائرة، والمشاركات الدولية ولصالح المشاركين، ولم تكن الفروق دالة إحصائية تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب.

وأوصت الدراسة بعدة توصيات من أهمها: توظيف علم النفس الإيجابي في المجال الرياضي في الإعداد النفسي للاعبين كاستراتيجيات مواجهة للضغوط الناجمة عن المنافسة، وضرورة اهتمام العاملين في المجال الرياضي بالتأليف في مجال علم النفس الرياضي الإيجابي.

**الكلمات الدالة:** مؤشر الشخصية الإيجابية، ألعاب جماعية، علم النفس الإيجابي، فلسطين.

## Abstract

### **Positive Personality Index among The Higher Levels of Collective Games Players in Palestine: A field Study in Positive Psychology**

Positive Psychology is a modern science, which is interested in studying the positive sides of personality. The present study aimed to employ this science in the field of sport sciences through identifying the level of Positive Personality Index (PPI) among the higher level of collective games players in Palestine. Furthermore, to determine the differences in (PPI) according to the game, playing experience and international participation variables. To achieve these purposes the study was conducted on a sample of (224) players of soccer, volleyball basketball, and handball in Palestine, and a(15) items (PPI) applied.

The study indicated that the total level of (PPI) among players was high. Also, the results revealed significant differences in level of (PPI) among the higher level of collective games players in Palestine due to the game in favor of volleyball players, and to the international participation in favor of participant, while there were no significant differences due to playing experience variable.

Based on the findings of the study, the researcher recommended to apply positive psychology in the field of sport sciences, and in the psychological preparation of the players as a coping strategies to the competition stressors, and more attention should be given by the workers in the field of sports authors for publication in Sport Positive Psychology.

**Key words:** Positive Personality Index (PPI), collective games, Palestine.

## مقدمة الدراسة:

تُعد دراسة الشخصية (Personality) ببعديها الإيجابي والسلبي من المواضيع التي شغلت العاملين في مجال علم النفس منذ نشأته، ولكن للأسف المتتبع للأدب السيكولوجي يلاحظ أن اهتمام الباحثين أنصب لحقبة طويلة من الزمن في التركيز على دراسة الجانب المعتم من الشخصية بدرجة أكبر من الجانب المشرق في الشخصية، وكان عام 1998 وبظهور علم النفس الإيجابي (Positive Psychology) على يد سليجمان (Sligman) بمثابة تحول كبير في مسار علم النفس وزيادة الاهتمام بدراسة الجوانب المشرقة من الشخصية والتي تعد محور اهتمام الدراسة الحالية والمتمثلة في دراسة مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي الألعاب الجماعية، ومحاولة لتوظيف علم النفس الإيجابي في المجال الرياضي. ومن خلال دراسة القُدومي (2016) تم تطوير مقياس لمؤشر الشخصية الإيجابية يشتمل على ثلاثة مجالات رئيسية هي: السعادة والتفاؤل وجودة الحياة، والتي تعد من أهم المجالات التي يتناولها علم النفس الإيجابي.

وعرف أبو حلاوة (2014) علم النفس الإيجابي: بأنه الدراسة العلمية لمكان القوة وللفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وأسس هذا المجال على اعتقاد مؤداه: أن البشر يرغبون في أن يحيوا حياة إنسانية مليئة بالقيم والمعاني، يحققون فيها طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم الإنسانية للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية، وتحسين خبراتهم الإنسانية العامة في كافة المجالات الإنسانية ذات القيمة مثل: العلاقات الاجتماعية، والعمل، وحتى اللعب. والرياضيون مثلهم كباقي البشر يرغبون العيش بسعادة وتفاؤل وجودة الحياة، وفيما يلي عرض لهذه الجوانب:

فيما يتعلق بالسعادة (Happiness) فتعد جوهر علم النفس الإيجابي ومن أكثر المفاهيم الحديثة التي ترتبط بعلم النفس الإيجابي (Positive Psychology)، واستخدم سليجمان وآخرون (Sligman&etal,2005) كلمتي السعادة وطيب الحال تبادلياً كمصطلحات لوصف أهداف علم النفس الإيجابي، ويتضمنان المشاعر والأنشطة الإيجابية، وحول مفهوم السعادة تباينت التعريفات، حيث عرفها سليجمان بأنها: حالة ذهنية، أو شعور يتضمن الرضا والحب والمنفعة والسرور، وهذه التضمنات تكون موجّهة للذات وللآخرين وللحياة. وعرفها شاو (Shaw,2007) بأنها: المشاعر الإيجابية التي تتسم بالبهجة، وحالة من التوازن الداخلي التي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية، كالرضا الذي يرتبط بجوانب الحياة الأساسية مثل: الأسرة، والعمل. وعرفتها مؤمن (2004) بأنها: خبرة انفعالية سارة تتضمن الشعور بالبهجة وحب الفرح والتفاؤل، وحب الناس والحياة، والإحساس بالقدرة على التأثير في الآخرين. وعرفها ريو وجارى (Gary & Rayo,2007) بأنها: خبرات انفعالية

مبهجة وإيجابية تشمل الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور، والفرح، وحب الحياة، والناس، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث المحيطة. وعرفها الهباص (2009) بأنها: انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبياً، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة. وللسعادة أبعاد ثلاثة هي: التوازن الوجداني، والصحة الجسمية والعقلية، والرضا عن الحياة. وعرفها فينهوفن (Veenhoven, 2003) بأنها: الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجاباً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة، كما أكد على أن السعادة تعكس حب الشخص للحياة واستمتاعه فيها، وتقديره الذاتي لها، ولهذا اعتبر السعادة قيمة عامة وغاية قصوى يسعى الفرد إلى تحقيقها. وترتبط السعادة ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة، ويظهر ذلك في تعريف دينر وآخرين (Diener, etal, 2000) للسعادة كحالة ذاتية بأنها: تلك الحالة التي يشعر الفرد من خلالها بالرضا عن حياته والاستمتاع فيها. ونظراً لأهمية السعادة عنيت العديد من الدول بالاهتمام بمؤشر السعادة، وتعد دولة الإمارات العربية المتحدة أول دولة عربية أطلقت هذا المؤشر، والذي أطلقه سمو الأمير محمد بن راشد آل مكتوم في دبي، وترتبط السعادة إيجابياً مع كل من الذكاء الانفعالي والتدين (سماوي، 2013). وفي المجال الرياضي ظهر الاهتمام بالسعادة منذ الإغريق والإشارة لها في الشعر وسعادة الرياضيين عند الفوز (Anastasia, 2011)، وفي العصر الحالي أشارت بعض الدراسات إلى أن الصحة النفسية والسعادة لدى الرياضيين أفضل من غير الرياضيين (Nader&Hana, 2013).

وفيما يتعلق بالتفاؤل (Optimism) فقد عرفه عبد الخالق والأنصاري (1995) بأنه: " نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، ومنتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح"، وتتبع أهمية التفاؤل من خلال تأثيره على الأداء في مختلف المجالات والتي من أهمها الرضا عن الحياة، حيث أشار شيرر وكيفر (Scheier & Caver, 1985) إلى أن الأشخاص المتفائلين يكونون أكثر رضا عن الحياة، وتكون خبراتهم الحياتية اليومية وإنجازاتهم أكثر إيجابية من الأشخاص المتشائمين، إضافة إلى ارتباط التفاؤل بالقدرة على حل المشكلات، والتحصيل الدراسي، وضبط النفس، وتقدير الذات، والتوافق (الأنصاري، 1998)، أيضاً يرتبط التفاؤل بالشخصية السوية، والصحة النفسية الإيجابية حيث أشار بترسون (Peterson, 2000) إلى أن التفاؤل يرتبط بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة، مما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية للأفراد والرضا عن الحياة، ويظهر ذلك من خلال استخدام بعض الدراسات مثل دراسة ستيفن وآخرون (Stephanie, etal, 2006) لقياس التفاؤل لدى الرياضيين من خلال اختبار التوجه للحياة (Life Orientation Test)، أيضاً أشارت نتائج دراسة ميكا وآخرين (Mika& etal, 2005) إلى أن الأشخاص المتفائلين أكثر قدرة

على التكيف ومواجهة الأمراض المزمنة مقارنة بالأشخاص المتشائمين. كما أظهرت نتائج دراسة عبد الخالق (1998) إلى وجود ارتباط إيجابي بين التفاؤل وكل من الصحة النفسية والجسمية والشعور بالسعادة، وأظهرت نتائج دراسة الخضر (1999) وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل وجودة العمل، ومعدل الإنتاج والأداء. وأظهرت دراسة القدومي (2016) وجود علاقة بين التفاؤل والسعادة والرضا عن الحياة لدى طلبة الكليات العسكرية والشرطية والأمنية.

وفيما يتعلق بجودة الحياة (Quality of Life) تعد من المواضيع الأكثر انتشاراً واهتماماً في المجال الطبي والصحي والتمريض (Jose, etal, 2009). ووردت جودة الحياة في المجال الرياضي تحت مسميات متعددة منها الرضا عن الحياة (Life Satisfaction)، وتوجهات الحياة (Life Orientations)، ومن خلال الاطلاع على الدراسات تبين أنها جميعها تصب في الرضا عن جودة الحياة، حيث عرفها نوه (Noah, 2004) ( بأنها: «مؤشر عام لاستجابة الشخص الانفعالية للظروف المحيطة فيه، وشعور الشخص بالرفاه والسعادة» (Noah, 2004). وعرفها مارتكاينن (Martikainen, 2009) ( بأنها شعور بالرضا، والوفاء، والسعادة والرفاه الذاتي في الحياة بشكل عام، وتكمن أهميتها في حسن التكيف مع الحياة لدى الأفراد، وأكدت على ذلك دراسة ستيفن وآخرون (Stephen, etal, 2014) على الطلبة في استراليا بأن الطلبة الذين يتمتعون بمستوى عال من الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية لديهم القدرة على حسن التكيف مع الحياة الجامعية في السنوات الأولى، ومواجهة الضغوط والتوتر والاكنتاب، ولديهم القدرة على إدارة الانتقال من الحياة المدرسية بدرجة أفضل من أقرانهم الذين لديهم مستوى منخفضاً من الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية.

في ضوء ما سبق وحدثة علم النفس الإيجابي والمواضيع التي يتناولها وتأثيرها على النجاح والانجاز الرياضي، وأهمية السعادة والتفاؤل وجودة الحياة للرياضيين كباقي البشر لكي يعيشوا حياة سعيدة بعيدة عن التوتر، تظهر أهمية إجراء الدراسة الحالية.



## الدراسات السابقة:

من الدراسات الحديثة التي من خلالها تم التوصل إلى مؤشر الشخصية الإيجابية المستخدم في القياس بالدراسة الحالية، دراسة القدومي (2016) والتي هدفت التعرف إلى مستوى التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال في فلسطين، إضافة إلى تحديد العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة، وتطوير مؤشر لقياس التفاؤل وجودة الحياة والسعادة بصورة مجتمعة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) طالب وطالبة. وتوصلت الدراسة إلى أن المستوى الكلي للتفاؤل كان عالياً، وجودة الحياة كان عالياً جداً، والسعادة كان عالياً، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة، وتم تطوير مؤشر لقياس التفاؤل وجودة الحياة، والسعادة بصورة مجتمعة أطلق عليه (مؤشر الشخصية الإيجابية)، والتوصل إلى صلاحية جودة الحياة كوسيط (Mediator) بين التفاؤل والسعادة.

وتبعاً للمواضيع التي يشتمل عليها المؤشر والمتمثلة في السعادة والتفاؤل وجودة الحياة، يتم عرض أحدث الدراسات:

وفيما يتعلق بالسعادة عيّنت العديد من الدراسات بدراسته في المجال التربوي بشكل عام، مثل دراسة اوتاكي (Otake,2015) حول العلاقة بين السعادة الذاتية وذكريات الحياة، ودراسة كاثرين (Katherine,2014) حول العلاقة بين عدة مكونات متعلقة بعلم النفس الإيجابي وهي: السعادة، والتكيف، والدعم الاجتماعي، والتفاؤل، ودراسة اليزابث (Elizabeth,2013) حول العلاقة بين السعادة والتحصيل الدراسي لدى طلبة البكالوريوس في جامعة فينكس الأمريكية، ودراسة صالح (2013) حول العلاقة بين الشعور بالسعادة، والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركياً من المتضررين من العدوان على غزة، ودراسة أبو عمشة (2013) حول الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتها بالشعور بالسعادة، ودراسة سماوي (2013) حول السعادة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتدين لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن، ودراسة جودة وأبو جراد (2011) حول التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة.

أما في المجال الرياضي فإن الدراسات التي توصل إليها الباحث قليلة جداً، ومنها: قام مجيد وآخرون (Majid, etal, 2011) بدراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين السعادة والأداء الرياضي للرياضيين في المرحلة الثانوية في إيران، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (196) رياضياً، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين السعادة والأداء الرياضي، إضافة إلى تأثير التمرين على جودة الحياة لدى الرياضيين.

وأجرى روجيه وآخرون (Roghayeh, etal, 2011) دراسة هدفت إلى المقارنة في الصحة النفسية والسعادة بين الرياضيين وغير الرياضيين، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (40) رياضياً و(40) غير رياضي، وتوصلت الدراسة أن الصحة النفسية والسعادة لدى الرياضيين كانت أفضل من غير الرياضيين.

وقام نادر وهانا (Nader & Hana, 2011) بدراسة هدفت إلى تحديد السعادة والصلابة النفسية لدى الرياضيين وغير الرياضيين، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) رياضي و(80) من غير الرياضيين، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية والسعادة بين الرياضيين وغير الرياضيين ولصالح الرياضيين.

وفيما يتعلق بالتقاؤل أيضاً كان الاهتمام بدراسته في المجال التربوي بشكل عام بدرجة أكبر من المجال الرياضي، ومن أمثلة هذه الدراسات: دراسة عبدالكريم والدوري (2014) حول العلاقة بين التقاؤل والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات في جامعة بغداد، ودراسة مورتون وآخرون (Morton, etal, 2014) حول دور التقاؤل وفاعلية الذات في إدارة الانتقال من المدرسة الثانوية إلى مرحلة التعليم الجامعي في استراليا، ودراسة حميد (2014) حول التقاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالتسامح والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة كلية الآداب في جامعة الملك سعود، ودراسة نبيل وشويعل (2014) حول معرفة العلاقة بين التقاؤل والتشاؤم ومركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة في الجامعات الجزائرية، ودراسة المحادين (2013) بهدف الكشف عن مستوى التقاؤل والتشاؤم لدى عينة من الطلبة الماليزيين والأردنيين في جامعة مؤتة في الأردن.

ومن الدراسات التي أجريت حول التقاؤل في المجال الرياضي دراسة القدومي (2015) التي هدفت التعرف إلى مستوى التقاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، إضافة إلى تحديد الفروق في التقاؤل تبعاً إلى متغيرات اللعبة والمستوى الدراسي والخبرة في اللعب، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (246) لاعباً، وطبق عليها مقياس عبدالخالق (1996) لقياس التقاؤل المكون من (15) فقرة. وتوصلت الدراسة إلى أن المستوى الكلي للتقاؤل لدى أفراد عينة الدراسة كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة إلى (76.20%). وأظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التقاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائية تبعاً إلى متغيري اللعبة ولصالح لاعبي كرة السلة، والمستوى الدراسي ولصالح طلبة السنة الرابعة.

وأجرى جوتستافسون وشوج (Gustafsson & Shoog, 2012) دراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين التفاؤل والاحترق النفسي، والضغوط النفسية لدى الرياضيين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (217) رياضياً بواقع (139) من الذكور و(78) من الإناث ممن تتراوح أعمارهم بين (16-19) سنة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين التفاؤل وكل من الاحترق والضغوط النفسية.

وقام لبوسكي (Lipowski, 2012) بدراسة هدفت إلى تحديد مستوى التفاؤل والسلوك الصحي لدى الرياضيين، إضافة إلى التحقق من أن الرياضيين المتقائلين هل يتمتعون بسلوك صحي جيد؟، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (385) رياضياً من الذكور و(147) من الإناث، وطبق عليهم مقياس التفاؤل ومقياس السلوك الصحي. وتوصلت الدراسة إلى أن التفاؤل كان عالياً عند كل من الذكور والإناث، إضافة إلى وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل والسلوك الصحي لدى الرياضيين.

وقام راندول (Randall, 2008) بدراسة هدفت إلى تحديد استراتيجيات التفاؤل والتشاؤم والأداء الرياضي، ولتحقيق ذلك، أجريت الدراسة على عينة قوامها (20) لاعبا لكرة القدم، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل ومستوى الأداء الجيد، بينما كان أداء المتشاؤمين سيئاً ومستوى القلق لديهما عالياً.

وقام آدم وآخرون (Adam, etal, 2008) بدراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين الصلابة النفسية والتفاؤل والتشاؤم واستراتيجيات التكيف لدى الرياضيين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (677) رياضياً من الذكور والإناث، ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية والتفاؤل، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (0.56)، ووجود علاقة سلبية دالة إحصائياً مع التشاؤم حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بينهما إلى (-0.46)

وقام ستيفن وآخرون (Stephanie, etal, 2006) بدراسة هدفت إلى تحديد مستوى التفاؤل لدى الرياضيين وغير الرياضيين في الجامعة، وفي ضوء ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (187) طالباً من طلبة السنتين الأولى والرابعة من الرياضيين وغير الرياضيين في جامعة ولاية كاليفورنيا، وطبق عليهم اختبار التوجه للحياة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التفاؤل لدى طلبة السنة الرابعة كان أعلى من طلبة السنة لأولى عند كل من الرياضيين وغير الرياضيين، إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في التفاؤل بين الرياضيين وغير الرياضيين ولصالح الرياضيين.

وقامت سندي (Cindy,2003) بدراسة هدفت تحديد توقعات الطلبة الرياضيين في الجامعات للتفاوض، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (109) طالب وطالبة بواقع (62) من الذكور و(47) من الإناث، من جامعة ميريلاند، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التفاوض لدى الطلبة كان عالياً، وأن اللاعبين أصحاب التفاوض العالي يوجد لديهم إقدام على استخدام استراتيجيات التكيف والمزاج بدرجة عالية، بينما أصحاب التفاوض المنخفض كانت استراتيجيات الإحجام لديهم أعلى، إضافة إلى سوء المزاج والميل إلى التشاؤم.

وفيما يتعلق بجودة الحياة أيضاً تكاد الدراسات التي أجريت في المجال الرياضي محدودة، وتم دراسة الموضوع بمختلف مجالات الحياة، وكان المجال الطبي والتمريض من أكثر المجالات التي تم فيها دراسة الرضا عن جودة الحياة، وعلى وجه الخصوص لدى المرضى من ذوي الأمراض المزمنة، وبعد إجراء العمليات الجراحية جوسي وآخرون (Jose ,etal,2012)، ومن الدراسات التي عنيت بدراسة جودة الحياة بشكل عام مثل دراسات كل من: دراسة مشري (2014) لتحديد مفهوم جودة الحياة وتفسيره بالاعتماد على منظور علم النفس الإيجابي، ودراسة رومالداس وآخرون (Romualdas, etal,2014) التي هدفت التعرف إلى المهارات الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات اللتوانية، ودراسة أرسلان وأكاس (Arslan& Akkas,2014) حول تحديد الرضا عن الحياة والهوية الذاتية لدى طلبة الجامعات التركية، ودراسة عيسى (2013) حول تحديد الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالانتران الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة، ودراسة نعيصة (2012) بهدف التعرف إلى مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، ودراسة شقورة (2012) التي هدفت التعرف مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة.

ومن الدراسات التي اهتمت بدراسة جودة الحياة في المجال الرياضي دراسة القدومي ونعيرات (2015) التي هدفت التعرف إلى مستوى الرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، إضافة إلى تحديد الفروق في الرضا عن جودة الحياة تبعاً إلى متغيري اللعبة والخبرة في اللعب والتفاعل بينهما، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (263) لاعباً، وطبق عليها مقياس الرضا عن جودة الحياة المكون من (15) فقرة. وتوصلت الدراسة إلى أن المستوى الكلي للرضا عن جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة إلى (79.44%). وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب، والتفاعل بين متغيري اللعبة والخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً إلى متغير اللعبة.

وقامت ليزا وآخرون (Lisa, etal, 2013) بدراسة هدفت إلى تحديد دور المشاركة الرياضية على الخصائص الاجتماعية والنفسية وجودة الحياة لدى المعافين من مرض السرطان، ولتحديد ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (588) شاباً من مراكز أنشطة الشباب في مقاطعة البيرتا في كندا، وطبق عليهم مقاييس الاكتئاب، والثقة بالنفس، والإجهاد، وجودة الحياة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط إيجابي بين المشاركة في الأنشطة الرياضية والشعور بصحة نفسية واجتماعية أفضل لدى المشاركين، إضافة إلى شعورهم بجودة حياة أفضل من غير المشاركين.

وأجرى جوسي وآخرون (Jose, etal,2012) دراسة حول مساهمة الدوافع الذاتية ومفهوم الذات البدنية في الرضا عن الحياة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (293) مشتركاً بواقع (148) من الذكور و(145) من الإناث ومن المشاركين في رياضة الغطس، وممن تراوح أعمارهم بين (18-70) سنة، وأظهرت نتائج الدراسة أن الدوافع الذاتية ومفهوم الذات البدنية تساهم في الرضا عن الحياة على مر الزمن، وأن الأشخاص الذين لديهم انتظام في البرامج الرياضية لديهم دافعية ومفهوم ذات جسمية ورضا عن الحياة والشعور بالرفاهة بدرجة أفضل من غير المنتظمين في البرامج الرياضية.

وقام ألمودينا وآخرون (Almudena, etal,2012) بدراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين النشاط البدني خلال وقت الفراغ، والجوانب الصحية المرتبطة بجودة الحياة، وتم إجراء دراسة طولية في اسبانيا لمدة (4) سنوات، وأظهرت نتائج الدراسة أن أصحاب المستوى العالي من النشاط البدني خلال وقت الفراغ كان مستوى اللياقة البدنية، والصحة العامة، والحيوية، والجانب الاجتماعي والصحة النفسية، وجودة الحياة أفضل من الأشخاص من أصحاب المستوى المنخفض في النشاط البدني خلال وقت الفراغ.

وأجرى سنايدر وآخرون (Snyder, etal, 2010) دراسة مقارنة في الجوانب الصحية المرتبطة بجودة الحياة لدى المراهقين الرياضيين وغير الرياضيين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (212) رياضي و(106) من غير الرياضيين، وأظهرت نتائج الدراسة أن الرياضيين كانوا أفضل في الأداء البدني، والصحة العامة، والجانب الاجتماعي، والصحة النفسية، وجودة الحياة، والسعادة من غير الرياضيين.

وقام نيكوز وآخرون (Nikos, etal, 2007) بإجراء دراسة حول عادة النظر في القيمة الأخلاقية للرياضة من حيث: مساهمة الرياضة الترفيهية والرياضة التنافسية في التطلع للحياة والصحة النفسية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (118) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة وذلك بواقع

(83) من الذكور و(35) من الإناث، ومتوسط أعمارهم (20.8) سنة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة الترويحية والتنافسية والصحة النفسية وجودة الحياة، إضافة إلى وجود فروق في الصحة النفسية وجودة الحياة بين المشاركين في الرياضة الترويحية والمشاركين في الرياضة التنافسية ولصالح المشاركين في الرياضة الترويحية، وأوصت الدراسة الاهتمام بالأنشطة الترويحية والتنافسية في الجامعة لما لها من دور في حسن التكيف والصحة النفسية من حيث تقليل مستوى التوتر والاكئاب والقلق لدى الطلبة، وزيادة رضاهم عن الحياة.

وقامت مارت وآخرون (Marit, etale,1999) بإجراء دراسة حول أثر التمرين والتغذية على الصحة النفسية وجودة الحياة لدى متوسطي العمر من أصحاب الأمراض القلبية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (219) شخصاً ممن تتراوح أعمارهم بين (40-50) سنة، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى أربع مجموعات تجريبية هي: مجموعة النظام الغذائي فقط (ن = 55)، ومجموعة النظام الغذائي وممارسة الرياضة (ن = 67)، ومجموعة ممارسة الأنشطة الرياضية فقط (ن = 54) ومجموعة ضابطة (ن = 43). وتم تطبيق القياسات حول الصحة النفسية وجودة الحياة قبل وبعد البرامج عند المجموعات الأربع. وأظهرت نتائج الدراسة تحسين في الصحة النفسية من حيث نقص مستوى الاكتئاب والقلق، إضافة إلى جودة الحياة عند المجموعات التجريبية الثلاث مقارنة بالضابطة، وكانت أفضل مجموعة التغذية وممارسة النشاط وفسرت ما نسبته (70%) من التأثير.

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة تبين أنه لا يوجد أية دراسة اهتمت بدراسة مؤشر الشخصية الإيجابية لدى الرياضيين، وإنما تم دراسة مجالاتها والمتمثلة بالسعادة والتفاؤل وجودة الحياة بصورة منفردة، وكانت الدراسات في المجال الرياضي محدودة، وبالتالي تعد الدراسة الحالية من الدراسات العربية الرائدة في مجال علم النفس الإيجابي في المجال الرياضي.

## أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة الحالية من حداثة وأهمية علم النفس الإيجابي، وإمكانية توظيف مجالاته في المجال الرياضي على أمل أن يصبح هناك دراسات ومؤلفات عربية في المجال الرياضي تهتم بدراسته وإدخاله ضمن المناهج الدراسية لمستويات البكالوريوس والماجستير والدكتوراه في كليات وأقسام التربية الرياضية في الوطن العربي، إضافة إلى المساهمة في زيادة غزارة الأبحاث العلمية في المجال، ولمختلف المستويات الرياضية ولكلا الجنسين. ومن هنا تُعد الدراسة الحالية من الدراسات الرائدة في المجال والتي تساهم من الناحية النظرية في إضافة مؤشر الشخصية الإيجابية في المجال الرياضي، إضافة إلى تناول ثلاثة مواضيع حيوية وهي السعادة والتفاؤل وجودة الحياة لدى الرياضيين، وبناء

عليه فإنه يمكن إيجاز أهمية الدراسة فيما يأتي:

1. تساهم الدراسة من الناحية النظرية في إيجاد إطار نظري، وفتح آفاق جديدة للبحث في المجال الرياضي، وبالتحديد في مجالات تهتم بالجانب المشرق من الشخصية، والتي تتمثل في الدراسة الحالية بالسعادة والتقاؤل وجودة الحياة، والتي نحن في أمس الحاجة لإجراء مثل هذه الدراسات لتوظيفها في حسن التكيف للرياضيين مع الضغوط النفسية.
2. تساهم الدراسة الحالية في تحديد مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين والذي يشتمل على السعادة والتقاؤل وجودة الحياة، وبالتالي مساعدة المدربين في تحديد جوانب القوة وتعزيزها، وجوانب الضعف والعمل على علاجها، والاستفادة منها في التدريب والإعداد النفسي للاعبين.
3. تساهم الدراسة الحالية في تحديد الفروق في مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تبعاً إلى متغيرات اللعبة، والخبرة في اللعب، والمشاركات الدولية، والاستفادة من هذه النتائج في بناء البرامج التدريبية والتخطيط مع الأخذ بعين الاعتبار هذه المتغيرات.
4. تساهم الدراسة الحالية في تأكيد التكامل بين العلوم وتوظيفها لخدمة علم محدد، حيث تمت الاستفادة في الدراسة الحالية من علم النفس الإيجابي، وتوظيفه لخدمة المجال الرياضي.
5. تساهم الدراسة الحالية في مساعدة المهتمين في عقد دورات إعداد المدربين الرياضيين، في إعادة النظر في مراعاة أن تشتمل الدورات التدريبية على مواضيع علم النفس الإيجابي وتطبيقاته في مجال التدريب الرياضي.
6. يتوقع من خلال الإطار النظري للدراسة وما ستتوصل إليه من نتائج، المساهمة في إثراء المكتبة العربية بتوظيف مثل هذه المواضيع في المجال الرياضي، إضافة إلى تشجيع الباحثين في إجراء الدراسات والمؤلفات في هذا الموضوع.

## مشكلة الدراسة وتسألاتها

زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة في دراسة المؤشرات الإيجابية وحسن توظيفها في مختلف مجالات الحياة، وهذا التوجه الذي أخذه علم النفس الإيجابي والذي شجع علماء النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى البشر بدلاً من البحث في تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية (Shorey, etal, 2007)، ويُعد المجال الرياضي أحد المجالات المهمة والحيوية في المجتمع والذي يجب أن يحظى بدراسة مثل هذه المؤشرات، بالرغم من ذلك فإن المتتبع للأدب السيكولوجي الرياضي يلاحظ أن الاهتمام في غالبية الدراسات كان حول دراسة الجوانب السلبية في الشخصية، مثل التوتر والقلق والغضب والعدوان والتشاؤم على حساب الجوانب المشرقة في الشخصية مثل التقاؤل وجودة

الحياة والسعادة والتسامح والأمل وتقدير الذات والثقة بالنفس والطموح... الخ، والتي تم دراستها بشكل واسع في مختلف العلوم التربوية والاجتماعية والطبية، نظراً لأهميتها كاستراتيجيات تكيف ومواجهة للضغوط النفسية (Coping Strategies) الناجمة عن العمل أو متطلبات الحياة أو المرض، وبالرغم من أهمية علم النفس الإيجابي والمواضيع التي يتناولها للرياضيين، إلا أن المؤلفات والأبحاث العلمية في المجال ما زالت محدودة، على سبيل المثال لا الحصر، لم يتوصل الباحث إلى أي كتاب عربي تحت مسمى (علم النفس الرياضي الإيجابي) (Positive Sport Psychology)، وحيثما يوجد نقص في المعلومات تكون هناك حاجة للبحث والدراسة، من هنا تظهر مشكلة الدراسة والتي يمكن إيجازها في الإجابة عن التساؤلين الآتيين:

1. ما مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين؟ وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجالات المؤشر؟
2. هل توجد فروق في مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى إلى متغيرات اللعبة، والخبرة في اللعب، والمشاركات الدولية؟

## أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى تحقيق الآتي:

1. التعرف إلى مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين، إضافة إلى الفروق بين مجالات مؤشر الشخصية الإيجابية.
2. التعرف إلى الفروق في مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تبعاً إلى متغيرات اللعبة، والخبرة في اللعب، والمشاركات الدولية.

## حدود الدراسة

التزم الباحث أثناء إجراء الدراسة بالحدود الآتية:

1. **الحد البشري:** لاعبو المستويات العليا للألعاب الرياضية الجماعية في فلسطين لألعاب كرة القدم للمحترفين والدرجة الممتازة للكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد في الضفة الغربية - فلسطين.
2. **الحد المكاني:** الأندية في الضفة الغربية.
3. **الحد الزمني:** أجريت هذه الدراسة في الموسم الرياضي 2016/2015.



## مصطلحات الدراسة

**مؤشر الشخصية الإيجابية: (Positive Personality Index)** هو مؤشر تم التوصل إليه من قبل القدومي (2016) من خلال ثلاثة مقاييس للتفاؤل والسعادة وجودة الحياة.

**السعادة: (Happiness)** عرفها الهباص (2009) بأنها: انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبياً، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة.

أما التعريف الإجرائي يقصد فيه الدرجة التي يحصل عليها اللاعب عند الاستجابة على مجال السعادة في مؤشر الشخصية الإيجابية المستخدم للقياس في الدراسة الحالية.

**التفاؤل: (Optimism)** عرفه عبدالخالق والأنصاري (1995) بأنه " نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح".

أما التعريف الإجرائي يقصد فيه الدرجة التي يحصل عليها اللاعب عند الاستجابة على مجال التفاؤل في مؤشر الشخصية الإيجابية المستخدم للقياس في الدراسة الحالية.

**جودة الحياة: (Quality of Life)** يقصد فيها استجابة الفرد الانفعالية للظروف المحيطة فيه، وشعوره بالرفاهة والسعادة (Noah, 2004).

أما التعريف الإجرائي يقصد فيه الدرجة التي يحصل عليها اللاعب عند الاستجابة على مجال جودة الحياة في مؤشر الشخصية الإيجابية المستخدم للقياس في الدراسة الحالية.

**علم النفس الإيجابي: (Positive Psychology)** هو أحد فروع علم النفس الحديثة الذي وجد على يد سليجمان عام 1998، والذي يهتم بدراسة الجانب المشرق من الشخصية، وعرفه أبو حلاوة (2014) بأنه: الدراسة العلمية لمكامن القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الإزدهار.

## الطريقة والإجراءات:

### منهج الدراسة:

قام الباحث بإتباع المنهج الوصفي التحليلي، في جميع إجراءاته نظراً لملاءمته لأغراض الدراسة.

### مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية المحترفين لكرة القدم، وأندية الدرجة الممتازة للكرة الطائرة، وكرة السلة، وكرة اليد في الضفة الغربية والمسجلين في الاتحادات الرياضية للعام 2014-2015 والبالغ عددهم (572) لاعباً، والجدول رقم (1) يبين توزيع مجتمع الدراسة.

الجدول رقم (1) توزيع مجتمع الدراسة تبعاً للألعاب قيد الدراسة

النسبة المئوية (%)	عدد اللاعبين المسجلين	عدد الأندية	اللعبة
38.46	220	10	كرة القدم (المحترفون)
20.98	120	10	الكرة الطائرة
20.98	120	10	كرة السلة
19.58	112	08	كرة اليد
100	572	30	المجموع

وأجريت الدراسة على عينة طبقية-عشوائية تبعاً إلى متغير اللعبة بواقع (224) لاعباً من مختلف الألعاب، وبهذا تمثل العينة ما نسبته (40%) تقريباً من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (2) يبين وصف عينة الدراسة تبعاً إلى متغيراتها المستقلة.

الجدول رقم (2) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً إلى متغيرات الدراسة المستقلة (ن=224)

المتغيرات	مستويات المتغير	العدد	النسبة المئوية %
اللعبة	كرة القدم	80	35.7
	الكرة الطائرة	56	25.0
	كرة السلة	48	21.4
	كرة اليد	40	17.9
الخبرة في اللعب	5 سنوات فأقل	96	42.9
	6-10 سنوات	76	33.9
	أكثر من 10 سنوات	52	23.2
المشاركات الدولية	مشارك	64	28.6
	غير مشارك	160	71.4

## أداة الدراسة:

قام الباحث باستخدام مؤشر الشخصية الإيجابية الذي تم التوصل إليه من قبل القُدومي (2016) وذلك من خلال تطبيق ثلاثة مقاييس هي: مقياس عبد الخالق (1996) للتفاؤل والذي اشتمل على (15) فقرة، وقائمة اكسفورد للسعادة وفق ما تم وصفها من قبل أبو عمشة (2013) والتي اشتملت على (28) فقرة، ومقياس فوكس (Fox,2002) لقياس جودة الحياة، واشتمل المقياس على (25) فقرة ايجابية. وتم استخدام معامل الإنحدار المتدرج (R2) Stepwise Regression لكل مقياس من المقاييس وتم التوصل إلى أفضل (5) فقرات في كل مقياس تساهم في تفسير الدرجة الكلية، وتم استخراج الاتساق الداخلي للفقرات من خلال ارتباطها بالدرجة الكلية للمؤشر، وذلك كما في الجدول الآتي:

**الجدول رقم (3) معامل الانحدار المتدرج (R2) Stepwise Regression والاتساق الداخلي لارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمؤشر**

الرقم	الفقرات والأبعاد	الارتباط (r)	الدلالة *
1	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة.	0.76	*0.01
2	إن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غداً.	0.45	*0.01
3	ستكون حياتي أكثر سعادة.	0.60	*0.01
4	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور.	0.62	*0.01
5	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة.	0.65	*0.01
	<b>بعد التفاؤل (R<sup>2</sup> = 0.99)</b>	0.83	*0.01
6	أعيش حياتي بكل معانيها.	0.88	*0.01
7	لدي مواهب أحبها.	0.54	*0.01
8	حياتي جيدة	0.88	*0.01
9	لحياتي معنى	0.71	*0.01
10	أنا قادر على القيام بمعظم الأعمال التي أريدها.	0.91	*0.01
	<b>بعد جودة الحياة (R<sup>2</sup> = 0.99)</b>	0.95	*0.01
11	أنا سعيد بشكل لا يصدق.	0.55	*0.01
12	حياتي ذات معنى تام وهدف واضح.	0.37	*0.01
13	أشعر بأنني قادر على القيام بأي عمل.	0.66	*0.01
14	تتصف كل الأحداث الماضية بأنها كانت سعيدة.	0.38	*0.01
15	أشعر بأنني متحكم في جميع نواحي حياتي.	0.55	*0.01
	<b>بعد السعادة (R<sup>2</sup> = 0.98)</b>	0.72	*0.01

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = 0.01) قيمة (r) الجدولية (0.23)، بدرجات حرية (198). (عن: القدومي، 2016)

ويُعد المؤشر صادقاً وثابتاً، حيث تم استخدام الانحدار والصدق العاملي في دراسة القდومي على عينة قوامها (200) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة الاستقلال، ووصل معامل ثبات المؤشر باستخدام معادلة كرونباخ ألفا إلى (0.86)، ووصل الثبات في الدراسة الحالية باستخدام معادلة كرونباخ ألفا إلى (0.88) وهو دال وعال ويفي بأغراض الدراسة.

## متغيرات الدراسة:

1. المتغيرات المستقلة: (Independent Variables) وتتضمن المتغيرات الآتية:
  - اللعبة: ولها أربعة مستويات هي: (كرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة، وكرة اليد).
  - الخبرة في اللعب ولها ثلاثة مستويات هي: (5 سنوات فأقل، و 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات).
  - المشاركات الدولية ولها مستويان هما: (مشارك، وغير مشارك).
2. المتغير التابع (Dependent variable): ويتمثل في استجابات اللاعبين على أداة قياس مؤشر الشخصية الإيجابية المستخدم في الدراسة.

## التحليل الإحصائي:

بعد جمع البيانات وترميزها عولجت بالطرق الإحصائية المناسبة، وذلك باستخدام برنامج الرزم الإحصائية SPSS، والمعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لتحديد مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية.
2. تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة (MANOVA) باستخدام اختبار هوتلنج تريس (Hotelling's Trace) وذلك بهدف تحديد الفروق بين مجالات المؤشر، حيث أن أحد استخداماته تحديد الفروق بين أكثر من متغيرين تابعين، الدرجة القصوى بينها موحدة وعند نفس المجموعة، استخدم اختبار سداك (Sidak Test) للمقارنات الثنائية بين المتوسطات الحسابية بين مجالات جودة الحياة.
3. تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لتحديد الفروق في مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية تبعاً إلى متغيرات الدراسة المستقلة، واختبار شففيه (Scheffe Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات عند اللزوم.

## نتائج الدراسة ومناقشتها:

### أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

ما مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين؟ وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجالات المؤشر؟

للإجابة عن الشق الأول من التساؤل استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة، ولكل مجال والمستوى الكلي للمؤشر كما في الجدول رقم (4)، ومن أجل تفسير النتائج استخدمت النسب المئوية وذلك من خلال قسمة الوسط الحسابي على أقصى درجة مضروبة في مئة، حيث تعبر النسبة (80%) فأكثر عن مستوى عالي جداً، و(70-79.9%) مستوى عالي، و(60-69.9%) مستوى متوسط، و(50-59.9%) مستوى منخفض، وأقل من (50%) مستوى منخفض جداً.

الجدول رقم (4) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (ن=224)

الرقم	الفقرات والمجالات	المتوسط الحسابي*	النسبة المئوية %	المستوى
1	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة.	3.80	75.98	عال
2	إن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غداً.	3.92	78.48	عال
3	ستكون حياتي أكثر سعادة.	3.83	76.61	عال
4	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور.	3.79	75.89	عال
5	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة.	3.94	78.84	عال
	<b>مجال التفاؤل</b>	<b>3.86</b>	<b>77.20</b>	عال
6	أعيش حياتي بكل معانيها.	3.73	74.55	عال
7	لدي مواهب أحبها.	4.17	83.39	عال جداً
8	حياتي جيدة	3.88	77.59	عال
9	لحياتي معنى	3.97	79.37	عال
10	أنا قادر على القيام بمعظم الأعمال التي أريدها.	3.74	74.82	عال

ع	77.95	3.90	مجال جودة الحياة	
متوسط	66.96	3.35	أنا سعيد بشكل لا يصدق.	11
ع	76.34	3.82	حياتي ذات معنى تام وهدف واضح.	12
ع	75.63	3.78	أشعر بأنني قادر على القيام بأي عمل.	13
متوسط	66.43	3.32	تتصف كل الأحداث الماضية بأنها كانت سعيدة.	14
ع	71.07	3.55	أشعر بأنني متحكم في جميع نواحي حياتي.	15
ع	<b>71.29</b>	<b>3.56</b>	مجال السعادة	
ع	<b>75.49</b>	<b>3.77</b>	المستوى الكلي لمؤشر الشخصية الإيجابية	

#### يتضح من الجدول رقم (4) ما يأتي:

- إن مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين لفقرات مجال التفاؤل كان عالياً على جميع الفقرات، حيث تراوحت النسبة المئوية للإستجابة عليها بين (75.89%-78.84%) وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للتفاؤل كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة إلى (77.20%).

- إن مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين لفقرات مجال جودة الحياة كان عالياً جداً على الفقرة (7)، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة إلى (83.39%)، وكان المستوى عالياً على الفقرات المتبقية، حيث تراوحت النسبة المئوية للإستجابة عليها بين (74.55%-79.37%)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال جودة الحياة، كان المستوى عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة إلى (77.95%).

- إن مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين لفقرات مجال السعادة كان عالياً على الفقرات ذات الأرقام (12، 13، 15)، حيث تراوحت النسبة المئوية للإستجابة عليها بين (71.07%-76.34%)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرتين (11، 14)، حيث تراوحت النسبة المئوية للإستجابة عليهما على التوالي: (66.43% و 66.96%)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للسعادة كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة إلى (71.29%).

- إن المستوى الكلي لمؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة للمستوى الكلي إلى (75.49%).

ومن أجل الإجابة عن الشق الثاني من التساؤل المتعلق بتحديد الفروق بين مجالات مؤشر الشخصية الإيجابية تم استخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة (Multivariate Analysis Of Variance) (MANOVA) وذلك باستخدام الاختبار الإحصائي هوتلنج ترييس (Hotelling's Trace) ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

الجدول رقم (5) نتائج اختبار هوتلنج ترييس لدلالة الفروق بين مجالات مؤشر الشخصية الإيجابية

قيمة اختبار هوتلنج	(ف) التقريبية	درجات حرية البسط	درجات حرية الخطأ	مستوى الدلالة*
0.316	34.87	2	221	*0.0001

\*دال إحصائياً عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha = 0.05)$  بين مجالات مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين.

ولتحديد بين أي المجالات كانت الفروق، استخدم اختبار سداك (Sidak Test) للمقارنات الثنائية بين المتوسطات الحسابية ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك.

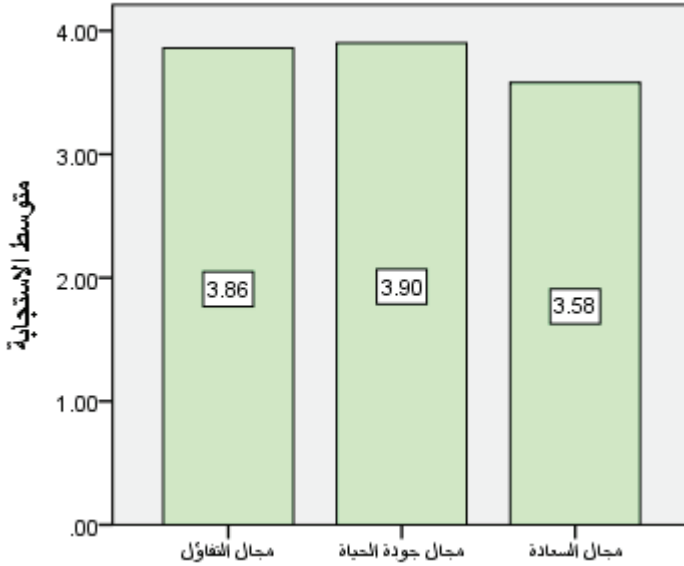
الجدول رقم (6) نتائج اختبار سداك للمقارنات الثنائية بين مجالات مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين

المجالات	المتوسط	1	2	3
1- مجال التفاوض	3.86		-0.04	*0.30
2- مجال جودة الحياة	3.90			*0.34
3- مجال السعادة	3.56			

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha = 0.05)$ .

يتضح من الجدول رقم (6) أن غالبية الفروق كانت بين مجالي التفاوض وجودة الحياة ومجال السعادة ولصالح مجالي التفاوض وجودة الحياة، ولم تكن الفروق دالة إحصائياً بين مجالي التفاوض وجودة الحياة، وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الشكل البياني رقم (1).





الشكل رقم (1) المتوسطات الحسابية لمجالات مؤشر الشخصية الإيجابية

ومن خلال عرض النتائج تبين أن المستوى الكلي لمؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة للمستوى الكلي إلى (75.49%)، كذلك الحال بالنسبة للمجالات الفرعية للمؤشر كانت عالية، حيث كان أعلى مستوى لجودة الحياة، يليه مجال التفاوض، وأخيراً مجال السعادة.

فيما يتعلق بالنتائج المتعلقة بالتفاوض وجودة الحياة جاءت النتائج متفقة مع نتائج دراسات كل من: القدومي (2015) والقدومي ونعيرات (2015)، ولبوسكي (Lipowski, 2012)، وسندي (Cindy, 2003) والتي أظهرت نتائجها أن مستوى التفاوض وجودة الحياة كان عالياً لدى الرياضيين في هذه الدراسات، وفيما يتعلق بالسعادة جاءت النتائج متفقة مع نتائج دراسات كل من: مجيد وآخرون (Majid, etal, 2011)، وروجيه وآخرون (Roghayeh, etal, 2011)، ونادر وهانا (Nader & Hana, 2011) والتي أظهرت نتائجها أن مستوى السعادة لدى الرياضيين كان عالياً وأفضل من غير الرياضيين.

ويرى الباحث أن الحصول على مثل هذه النتيجة يعود إلى عدة عوامل منها:

- إن أفراد عينة الدراسة يمثلون أعلى مستوى رياضي في فلسطين، ومن الملتزمين في التدريب، والاشتراك والالتزام في التدريب يساهم في إكساب اللاعبين خبرات ايجابية مثل المرح والسرور والسعادة والراحة النفسية والسلوك الصحي والإلتزان الإنفعالي، ومثل هذه الخبرات ترتبط بالشعور

بالسعادة وبالرضا عن الحياة والتقاؤل والنظر بنظرة الاستبشار للحياة، ويظهر ذلك في تعريف عبدالخالق والأنصاري (1995) للتقاؤل بأنه "نظرة استبشار نحو المستقبل، وتجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح"، أيضا أشارت نتائج دراسة لبوسكي (Lipowski, 2012) إلى وجود علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة والتقاؤل والسلوك الصحي السليم لدى الرياضيين، أيضا أشارت نتائج دراسات كل من: مجيد وآخرون (Majid etal,2011)، وروجيه وآخرون (Roghayeh, etal,2011)، ونادر وهانا (Nader& Hana,2011) انه يوجد تأثير للتمرين على السعادة والصلابة النفسية لدى الرياضيين، وتفوق الرياضيين على غير الرياضيين في مستوى السعادة.

- زيادة اهتمام الاتحادات الرياضية الفلسطينية في توفير الحوافز المادية والمعنوية للاعبين، وبالتالي توفير سبل العيش الكريم لهم والسعادة في حياتهم، وأكد على ذلك آدم وآخرون (Adam etal,2008) في إشارتهم إلى وجود علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية والتقاؤل والرضا عن الحياة.

وفيما يتعلق بالفروق بين مجالات مؤشر الشخصية الإيجابية كانت الفروق لصالح مجال جودة الحياة، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج دراسة القدومي (2016) والتي أظهرت نتائجها أن جودة الحياة تصلح كوسيط (Mediator) بين التقاؤل والسعادة.

## ثانياً : النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصح:

هل توجد فروق في مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى إلى متغيرات اللعبة، والخبرة في اللعب، والمشاركات الدولية؟

لتحديد الفروق في المستوى الكلي لمؤشر الشخصية الإيجابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي، وتبين نتائج الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى مؤشر الشخصية الإيجابية تبعاً إلى متغيرات الدراسة المستقلة، بينما نتائج الجدول (8) تبين نتائج تحليل التباين الأحادي.

**الجدول رقم (7) المتوسطات الحسابية لمستوى مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تبعاً إلى متغيرات اللعبة، والخبرة في اللعب، والمشاركات الدولية**

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستويات المتغير	المتغيرات
0.55	3.67	كرة القدم	اللعبة
0.44	3.95	الكرة الطائرة	
0.61	3.69	كرة السلة	
0.52	3.81	كرة اليد	
0.54	3.74	5 سنوات فأقل	الخبرة في اللعب
0.55	3.74	6-10 سنوات	
0.53	3.88	أكثر من 10 سنوات	
0.52	3.90	مشارك	المشاركات الدولية
0.54	3.72	غير مشارك	

الجدول (8) نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تبعاً إلى متغيرات اللعبة، والخبرة في اللعب، والمشاركات الدولية

المتغيرات المستقلة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحراف	(ف) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية *
اللعبة	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	3.093 63.471 66.564	3 219 222	1.031 0.29	3.55	*0.01
الخبرة في اللعب	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.769 65.795 66.564	2 220 222	0.385 0.299	1.28	0.27
المشاركات الدولية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	1.423 65.141 66.564	1 221 222	1.423 0.295	4.82	*0.02

• دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (a=0.05).

يتضح من الجدول (8) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a=0.05) في مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب. بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً إلى متغيري اللعبة، والمشاركات الدولية.

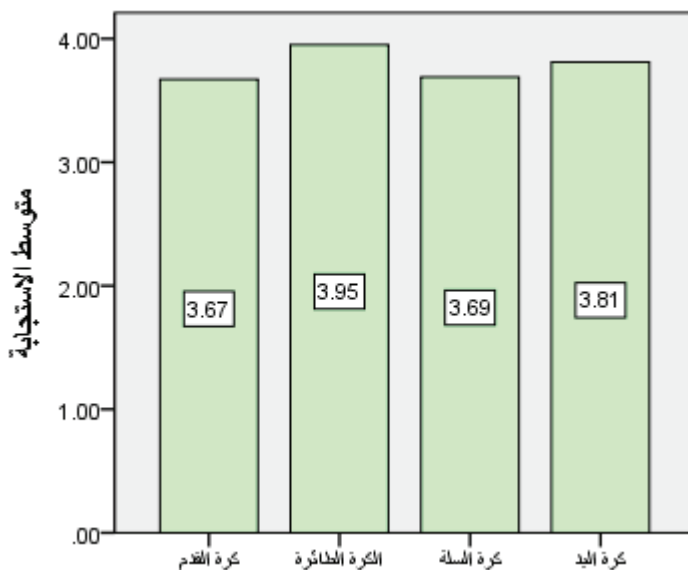
ولتحديد الفروق تبعاً إلى متغير اللعبة استخدم اختبار شففيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول رقم (9) تبين ذلك.

الجدول (9) نتائج اختبار شففيه للمقارنات البعدية في لدلالة الفروق في مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين تبعاً إلى متغير اللعبة

المعبة	المتوسط	كرة القدم	الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة اليد
كرة القدم	3.67		*-0.28	-0.02	-0.14
الكرة الطائرة	3.95			*0.26	0.14
كرة السلة	3.69				-0.12
كرة اليد	3.81				

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (a=05.0).

يتضح من الجدول (9) أن الفروق كانت دالة إحصائياً في مؤشر الشخصية الإيجابية بين لاعبي الكرة الطائرة ولاعبي (كرة القدم وكرة السلة) ولصالح لاعبي الكرة الطائرة، بينما لم تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائياً، ومن خلال النتائج تبين أن أعلى مستوى كان لدى لاعبي الكرة الطائرة، يليهم لاعبو كرة اليد، ثم لاعبو كرة السلة، وأخيراً لاعبو كرة القدم. وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الشكل (2).

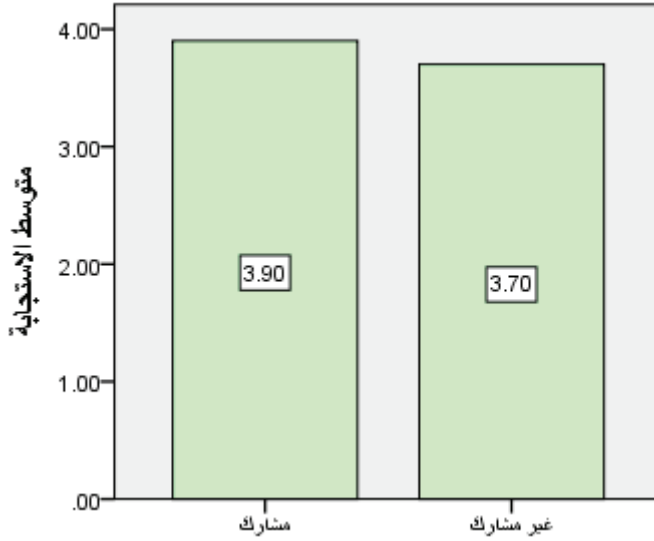


الشكل (2)

المتوسطات الحسابية لمؤشر الشخصية الإيجابية تبعاً إلى متغير اللعبة

ومن خلال عرض نتائج اختبار شففيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، والشكل البياني رقم (2) تبين أن أفضل مستوى لمؤشر الشخصية الإيجابية كان عند لاعبي الكرة الطائرة، يليهم لاعبو كرة اليد، يليهم لاعبو كرة السلة، وأخيراً لاعبو كرة القدم، وبشكل عام كانت الفروق لصالح لاعبي الكرة الطائرة، ومثل هذه النتيجة تستدعي الوقوف عليها والإشارة إلى أن السبب الرئيس في ذلك يعود إلى أن لعبة الكرة الطائرة لا يوجد فيها احتكاك بين اللاعبين بينما الألعاب الأخرى يوجد فيها احتكاك وتصل إلى درجة إيقاع الأذى بين اللاعبين والخشونة في اللعب، بمعنى آخر يمكن الإشارة بأن مستوى الشخصية الإيجابية في الألعاب التي لا يوجد فيها احتكاك بين اللاعبين يكون بدرجة أفضل من الألعاب التي يوجد فيها احتكاك بين اللاعبين، وذلك لأن طبيعة ومتطلبات اللعب تزيد من مستوى السلوك العدواني لدى اللاعبين، والذي يتباين تبعاً لطبيعة اللعبة، وهذا ما أشار إليه كرسنوفر وآخرون (Christopher, etal, 2016) إلى أن السلوك العدواني في الألعاب التي يكون فيها احتكاك مباشر بين اللاعبين مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد يكون فيها بدرجة أكبر من الألعاب التي لا يوجد فيها احتكاك بين اللاعبين، كما هو الحال لدى لاعبي الكرة الطائرة. عوضاً على أن مستوى قلق الإصابات الرياضية يكون بدرجة أعلى في الألعاب التي يوجد فيها احتكاك يكون بدرجة أكبر من الألعاب التي لا يوجد فيها احتكاك، والعلاقة بين مجالات مؤشر الشخصية الإيجابية والمتمثلة في الدراسة الحالية بالتقاؤل وجودة الحياة والسعادة مع القلق علاقة سلبية، بمعنى انه كلما زاد مستوى القلق كلما أثر ذلك سلباً على مؤشر الشخصية الإيجابية، وأكدت على مثل هذه النتيجة دراسة القدومي وآخرين (2015)، والتي أظهرت نتائجها يكون أعلى في الألعاب التي يوجد فيها احتكاك بين اللاعبين مقارنة في الألعاب التي لا يوجد فيها احتكاك.

وفيما يتعلق بالمشاركات الدولية كانت الفروق في مؤشر الشخصية الإيجابية دالة إحصائياً بين المشاركين وغير المشاركين ولصالح المشاركين، حيث وصل الوسط الحسابي للمشاركين إلى (3.90) درجة، وغير المشاركين إلى (3.72) درجة، وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الشكل (3).



الشكل (3)

### المتوسطات الحسابية لمؤشر الشخصية الإيجابية تبعاً إلى متغير المشاركات الدولية

وفيما يتعلق بظهور الفروق في مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية بين اللاعبين المشاركين وغير المشاركين في المنافسات الدولية ولصالح المشاركين، يعتقد الباحث أن المشاركات الدولية تساهم في إكتساب خبرات ميدانية ومهارات التواصل، والإلتزان الإيجابي، والذكاء الانفعالي، والتكيف الاجتماعي، والثقة بالنفس، وهي من المتغيرات التي ترتبط بالشخصية الإيجابية، وأكدت على ذلك نتائج دراسات كل من: ميكا وآخرين (Mika & etal, 2005)، والتي أشارت نتائجها إلى أن الأشخاص المتقائلين أكثر قدرة على التكيف مقارنة بالأشخاص المتشائمين. كما أظهرت نتائج دراسة عبد الخالق (1998) إلى وجود ارتباط إيجابي بين التفاؤل وكل من الصحة النفسية والجسمية والشعور بالسعادة، وأظهرت نتائج دراسة الخضر (1999) وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل وجودة العمل، ومعدل الإنتاج والأداء. وأظهرت نتائج دراسة القدومي (2016) وجود علاقة بين التفاؤل والسعادة والرضا عن الحياة.

## الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحث الآتي:

1. إن المستوى الكلي لمؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة إلى (75.49%).
2. إن مستوى التفاؤل لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة إلى (77.20%).
3. إن مستوى جودة الحياة لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة إلى (77.95%).
4. إن مستوى السعادة لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة إلى (71.29%).
5. إن افضل مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية كان عند لاعبي الكرة الطائرة، يليهم لاعبو كرة اليد، يليهم لاعبو كرة السلة وأخيراً لاعبو كرة القدم.
6. إن مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين من أصحاب المشاركات الدولية أفضل مقارنة بزملائهم الذين ليس لديهم مشاركات دولية.
7. لا يوجد تأثير لمتغير الخبرة في اللعب على مؤشر الشخصية الإيجابية عند اللاعبين.



## التوصيات

### في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها أوصى الباحث بالتوصيات الآتية:

1. ضرورة زيادة اهتمام المدربين في تنمية الجوانب المشرقة من الشخصية لدى اللاعبين لاستخدامها كاستراتيجيات لمواجهة ضغوط المنافسة.
2. ضرورة مراعاة الأكاديميين في كليات وأقسام التربية الرياضية في الوطن العربي في اعتماد مساق علم النفس الرياضي الإيجابي ضمن البرامج الأكاديمية لمختلف الدرجات العلمية البكالوريوس والماجستير والدكتوراه في التربية الرياضية.
3. ضرورة تشجيع التأليف في مجال علم النفس الرياضي الإيجابي، وذلك نظراً لحدثة هذا العلم ونقص المؤلفات العربية في المجال.
4. عقد مؤتمر عربي دولي متخصص فقط في مجال علم النفس الرياضي الإيجابي، وذلك بهدف إثراء البحث العلمي الرياضي في هذا المجال، وذلك من خلال توفير أرضية لانطلاق هذا العلم في الوطن العربي.
5. ضرورة إعداد مقاييس خاصة لقياس مجالات علم النفس الإيجابي في المجال الرياضي، مثل: التفاؤل، والسعادة، والتسامح، والأمل، وجودة الحياة.
6. إجراء دراسة حول فاعلية مجالات علم النفس الإيجابي في التكيف ومواجهة الضغوط لدى الرياضيين، وحسن توظيف مجالات علم النفس الإيجابي في الإعداد النفسي والمعرفي للرياضيين.
7. إجراء دراسة مقارنة في مجالات علم النفس الإيجابي بين لاعبي الألعاب الجماعية والفردية.
8. إجراء دراسات حول العلاقة بين مجالات علم النفس الإيجابي ومتغيرات أخرى مثل: الهوية الرياضية، والروح الرياضية، والإبداع.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- أبو حلاوة، محمد سعيد عبدالجواد (2014). علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية. مؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد (34)، ص 17.
- أبو عمشه، إبراهيم (2013). الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- الأنصاري، بدر (1998). التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمنطلقات الكويت: مجلس النشر العلمي بجامعة الكويت، لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- جودة، أمال و أبو جراد، حمدي (2011). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة القدس المفتوحة، مجلة جامعة القدس المفتوحة، 24، 129-169.
- الخضر، عثمان حمود (1999). التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي. المجلة العربية للعلوم الإنسانية. 17(67)، 214-242.
- القدومي، عبدالناصر عبدالرحيم (2016). التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية (دراسة ميدانية في علم النفس الإيجابي على طلبة جامعة الاستقلال في فلسطين)، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، (بحث مقبول للنشر) جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.
- القدومي، عبدالناصر (2015). مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، دراسات، العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، 42 (3)، 711-723.
- القدومي، عبدالناصر، ونعيرات، قيس (2015). الرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين، 16(3)، 303-324.
- القدومي عبدالناصر، ونعيرات قيس، وحمارشة عبدالسلام، والقدومي محمد (2015). قلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا لكرة القدم والكرة الطائرة في فلسطين. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 29 (11)، 2189-2212.
- سماوي، فادي سعود (2013). السعادة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتدين لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية. دراسات (العلوم التربوية)، الجامعة الأردنية، المجلد (40)، 729-749.
- شقورة، يحيى عمر شعبان (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا والبحث

- العلمي، جامعة الأزهر بغزة، غزة، فلسطين.
- صالح، عايدة شعبان (2013). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة. مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية)، 17(1)، 189-227.
- عبدالخالق، احمد (1998). التفاوض والتشاورم وقلق الموت: دراسة عامليه. دراسات نفسية، 8(3-4)، 361-374.
- عبدالخالق، احمد، والأنصاري، بدر (1995). التفاوض والتشاورم: دراسة عربية في الشخصية. المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي (25-27 ديسمبر)، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- عبدالكريم، إيمان صادق، وربا الدوري (2014). التفاوض وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات. مجلة البحوث التربوية والنفسية، العددان السادس والعشرون والسابع والعشرون، 239-265.
- عيسى، حسين عبدالمجيد (2013). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- مؤمن، داليا (2004). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة. المؤتمر السنوي الحادي عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 427-461.
- المحادين، حسن طه (2013). التفاوض والتشاورم لدى عينة من الطلبة الماليزيين والأردنيين في جامعة مؤتة- الأردن. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (185)، 238-259.
- مشري، سلاف (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي (دراسة تحليلية). مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد 8، 215-237، جامعة الوادي.
- نبيل، بحري، وشوبيل، يزيد (2014). التفاوض والتشاورم وعلاقتها بمركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغط النفسي. مركز جيل البحث العلمي، العدد (2)، 145-170.
- نعيصة رغداء علي (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. مجلة جامعة دمشق. 28(2)، 145-181.
- الهباص، سيد (2009). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، (23)، 327-378.

## ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Adam R. Nicholls, Remco C.J. Polman, Andrew R. Levy,& Susan H. Backhouse.(2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Difference's* , 44 ,1182-1192.
- Almudena S, Ignacio A, Trinidad D, Carmen. F, Cristina R, & Miguel A M.(2012). Physical activity during leisure time and quality of life in a Spanish cohort: SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) Project. *British Journal of Sports Medicine*, 46, 44344-
- Anastasia Maravela (2011) The athlete's "Happiness": Eudaimonia in Archaic Greek Epinicians, *Symbolae Osloenses*, 85:1, 33-51
- Arslan, S, & Akkas, O .(2014).Quality of College Life (QCL) of students in Turkey: Students' life satisfaction and identification. *Social Indicators Research*. 115 ( 2), 869-884.
- Christopher Ring, Maria Kavussanu & Adrian Willoughby.(2016). Pain thresholds, pain-induced frontal alpha activity and pain-related evoked potentials are associated with antisocial behavior and aggressiveness in athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 22 , 303-311.
- Cindy.L.W.(2003).Disconfirmation of optimistic expectation in college athletics .unpublished Doctoral Dissertation. University of Maryland.
- Deborah R. Shapiro, & Laurie A. Malone.(2015). Quality of life and psychological affect related to sport participation in children and youth athletes with physical disabilities: A parent and athlete perspective. *Disability and Health Journal*.( In Press ).
- Deiner, E., Napa-Scoll, C., Oishi, S. & Suh, E. (2000). Positivist and Construction of Life Satisfaction Judgment: Global Happiness is not the Sum of Its Part. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 159-176.

- Elizabeth L. Langevin.(2013).Undergraduate student happiness and academic performance: A correlation study. Unpublished doctoral dissertation, University of Phoenix.
- Fox, S, W.(2002). Validation and testing of the Fox simple quality of life scale. Unpublished Doctoral Dissertation, Virginia Commonwealth University.
- Gary, S m& Rayo, L. ( 2007). Evolutionary Efficiency and Happiness. Journal of Political Economy, 115 (2),302-337.
- Gustafsson H, Skoog T.(2012). The meditational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. Anxiety Stress Coping ;25(2),183-99.
- Jose M, Juan L., Evelia D, Jaime L & Jose M. T. (2012). Relationships between intrinsic motivation, physical self-concept and satisfaction with life: A longitudinal study. Journal of Sports Sciences, 30(4), 337-347.
- Katherine E. Lower.(2014). Understanding resilience and happiness among college students. Unpublished doctoral dissertation, Middle Tennessee State University.
- Lipowski. M.(2012). Level of optimism and health behavior in athletes. Med Sci Monit ;18(1).39-43.
- Lisa J. B, Ronald C. P, Alexander M. C, & Kerry S. C. (2013). Prevalence, correlates, and psychosocial outcomes of sport participation in young adult cancer survivors. Psychology of Sport and Exercise, 14, 298-304.
- Majid Jalali Farahani, Ali Saiah, Akbar Heidary, Mohamad Nabilu & Shahram Eskandaripour.(2011). The relationship between happiness dimensions and athletic performance in the male high school students in Ijrood (Zanjan-Iran). Procedia Social and Behavioral Sciences 15 , 382-383.

- Marit. S, Sigmundd. A, Ingvar. H, Ingar. H & Holger.R (1999). The effect of exercise and diet on mental health and quality of life in middle-aged individuals with elevated risk factors for cardiovascular disease, *Journal of Sports Sciences*, 17(5), 369-377.
- Martikainen, L. (2009). The many faces of life satisfaction among Finnish young adults. *Journal of Happiness Studies*, 10, 721-737.
- Mika, K, Marko, E, Archana, S, Jussi.V, Hans, H, & Jaana, P.(2005). Optimism and pessimism as predictors of change in health after death or onset of severe illness in family. *Health Psychology*, 24(4), 413-421.
- Morton .S, Amanda. M& Peter B.(2014). Managing the transition: The role of optimism and self-efficacy for first-year Australian university students. *Australian Journal of Guidance and Counseling*.24(1),90-108.
- Nader Hajloo& Hana Pezeshki.(2013). Compare happiness, psychological tenacity, and sensation seeking among athletes and no athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84 1063- 1066.
- Nikos L. D. & Martin S. H. (2007). The moral worth of sport reconsidered: Contributions of recreational sport and competitive sport to life aspirations and psychological well-being. *Journal of Sports Sciences*, 25, (9), 1047-1056.
- Noah B. Gentner.(2004). The athlete life quality scale: Development and psychometric analysis. Unpublished Doctoral Dissertation. Knoxville: The University of Tennessee.
- Otake, Keiko.(2015). Subjective happiness and autobiographical memory: Differences in the ratio of positive events and transmission as emotional expression. *Personality and Individual Differences*. 72, 171-176.
- Peterson. C.(2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1),44-55.

- Randall A. Gordon.(2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of Sport and Exercise*, 9 ,336-350.
- Roghayeh Kiyani, Akbar Mohammadi & Leyla Sattarzadeh.(2011). The survey compares mental health and happiness of athlete and non-athlete employed people. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30 ,1894 - 1896.
- Romualdas M, Audrone D, & Dalia L. (2014). Social skills and life satisfaction of Lithuanian first-and senior year university students. *Social Behavior and Personality*, 42(2), 285-294.
- Scheier, M,& Carver.C.(1985).Optimism, coping, and health: Assessment and implication of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Shaw, A. (2007). Tracking changes in social relations throughout late life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*,2 (7): 90-99.
- Shorey, H., Little, T., Snyder, C., Kluck, B. & Robitschek, C. (2007). hope and personal growth initiative: A comparison of positive, future. oriented constricts. *Journal of Personality and Individual Differences*, 43, 1917-1926.
- Sligman , M., steen , T., park , N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress . *American Psychologist* 60 , 5; 410- 421.
- Snyder AR, Martinez JC, Bay RC, Parsons JT, Sauers EL, Valovich McLeod TC.(2010). Health-related quality of life differs between adolescent athletes and adolescent non-athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 19(3), 237-248.

- Stephanie A. V, Patricia L, S W & Kenneth R. (2006). Optimism levels among collegiate athletes and non-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 182-195.
- Stephanie A. Venne, Patricia Laguna, Stephan Walk & Kenneth Ravizza .(2006). Optimism levels among collegiate athletes and non-athletes, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 182-195.
- Stephen M, Amanda M, & Peter B.(2014). Managing the transition: The role of optimism and self-efficacy for first-year Australian university students. *Australian Journal of Guidance and Counseling*. 24 (1) . 90.
- Veenhoven, R. (2003). Happiness. *The psychologist*, 16, 128-129.