

التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الرياضية /المرحلة الرابعة

م.م.سلام محمد حمزة الكرعوي

السيد علي محمد سعيد

ملخص البحث

تناول الباحثان في بحثهما مقدمة البحث وأهميته فضلا عن مشكلة البحث التي تبلورت في قلة الدراسات والبحوث التي تناولت مهمة الكشف عن السمات الشخصية للطلبة خلال فترة دراستهم الجامعية فضلا عن التعرف على واقع سمة التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الرياضية / جامعة بابل للعام الدراسي 2011-2012.

وقد هدف البحث الى :

1- التعرف على التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الرياضية/المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2011-2012 .

2- التعرف على الفروق في التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية/المرحلة الرابعة. وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأساليب الدراسات المسحية والدراسات المعيارية ،لملائمتها طبيعة البحث ، في حين اشتملت عينة البحث على (43) طالب ،و(20) طالبة يمثلون طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2011/2012.

ومن خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث تم التوصل للاستنتاجات الآتية:-

- 1- استطاع المقياس التميز والكشف على ما تتمتع به عينة البحث من سمة التفاؤل والتشاؤم .
- 2- امتازت عينة البحث (الطلاب ، والطالبات) بامتلاكهم سمة التفاؤل والتشاؤم وحسب مجالات المقياس .
- 3- هناك فروق معنوية بين الطلاب والطالبات في بعدي (الأمل / التوافق النفسي الاجتماعي) وكذلك بصيغة المقياس ككل ولصالح الطالبات.
- 4- عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في الأبعاد (الثقة بالنفس/التوجه نحو الدرس العملي وكذلك المتأبرة )

ومن هذه الاستنتاجات يوصي الباحثان :-

- 1- استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤم للمراحل الدراسية الأخرى .
- 2- إجراء دراسات أخرى للكشف عن علاقة متغيرات البحث الحالي مع بعض المتغيرات الأخرى.
- 3- إجراء دراسة مشابهة على الدروس النظرية.

Optimism and pessimism among the students of the Faculty of Physical Education /  
Phase IV

M.. Salam Mohammed Hamza Alkraawi

Mr. Ali Mohammed Saeed

Research Summary

Eating researchers in their search Introduction Search and its importance as well as the research problem that crystallized in a few studies and research on important disclose the personal characteristics of students during their university studies as well as identify the reality feature optimism and pessimism among the students of the Faculty of Physical Education / University of Babylon for the academic year 2012-2011

The objective of this research is to

1- Get optimism and pessimism among the students of the Faculty of Physical Education / Phase IV for the academic year 2012-2011

2- to identify the differences in optimism and pessimism among students and students of the Faculty of Physical Education / Phase IV. The researchers used the descriptive methods surveys and benchmarking studies, the suitability nature of the students( 20) students, and (43) research, while research sample consisted of representing the students of the Faculty of Physical Education Phase IV for the 2012/2011 academic year

Through display, analyze and discuss the results reached the following conclusions

1- could measure excellence and disclosure to that enjoyed by the research sample of characteristic optimism and pessimism

2- characterized sample (students, male and female) possessing characteristic optimism and pessimism and by areas of the scale

3- There are significant differences between male and female students in after me (Hope / psychosocial compatibility) as well as the standard format as a whole and for the benefit of students

4- There are no differences between male and female students in dimensions ((self-esteem / lesson-oriented practical as well as perseverance

It is these conclusions, the researchers recommended :-

.use a measure of optimism and pessimism of other grades – 1

further studies to detect the current relationship research variables with some – 2  
.other variables

.conduct a similar study on theoretical lessons – 3

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث :

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم لم يتم إلا من خلال الدراسات والبحوث العلمية، والذي يعد احد الأسباب في تقدم الحياة البشرية وفي مختلف مجالاتها ومنها مجال الرياضة، وهذا التقدم يعتمد على علوم عدة مرتبطة في مجال الرياضة ولها مساهمات كبيرة نذكر منها بالخصوص علم النفس الرياضي.

ويُعد علم النفس الرياضي من العلوم المهمة لعمليتي التدريب والمنافسة الرياضية حيث يهتم علم النفس الرياضي ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته ، وكذلك يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من الأنشطة ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية .

وقد تناول هذا البحث موضوع التفاؤل والتشاؤم الذي يعد متغيراً نفسياً له تأثير مباشر على النتائج والأداء الرياضي لكونه يعد سمةً من سمات الشخصية ، إذ أحياناً نجد طالب يميل الى التفاؤل والمرح ويأخذ الأمور ببساطة ويتعامل مع الآخرين بكل تلقائية وفرح ، وعلى العكس نجد طالبا آخر يختلف عنه اختلافاً كلياً فنجدته متشائماً من كل شيء ولا يرى من الأمور إلا الجانب السلبي ، في كلا الحالتين نجد ذلك يؤثر على مستوى أدائهم الرياضي في الدروس .

إذ يكون التفاؤل والتشاؤم الرياضي سلوكان مؤثران في حياة الفرد الرياضي ويرى ( كوليفان وآخرون 1994 ) بأن التفاؤل والتشاؤم سمات ثنائية القطب تتسم بالثبات النسبي وتتيح التنبؤ بالصحة النفسية الجسدية للأفراد ومستوى تحصيل وفعالية الذات (1) .

وتكمن أهمية البحث في دراسة التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الرياضية كونها تتناول الجوانب النفسية التي تتتاب الطلبة أثناء ممارسة دروسهم العملية اليومية المقررة وما يترتب عن ذلك في معرفة الحالة النفسية التي تتتابهم وما من شأنه ان يساهم في الكشف المبكر عنها ووضع الحلول المستقبلية لها .

2-1 مشكلة البحث :

مع التقدم السريع الذي طرأ على علم النفس الرياضي الذي يشغل مكانه مهمة في المساعدة على إعداد وتحضير الطلبة لتعلم واكتساب كل من الجوانب المهارية والخطية والقانونية عن طريق رفع الاستعداد الذاتي للطلبة ولا يتم ذلك إلا من خلال الكشف المبكر عن السمات الشخصية للطلبة ، وعلى الرغم من إن لموضوع التفاؤل والتشاؤم أهمية في التعلم والاكتماب لدى الطلبة نجد قلة الدراسات والبحوث السابقة التي تتناول مهمة الكشف عن السمات الشخصية للطلبة خلال فترة الدراسة الجامعية فضلا عن التعرف على واقع سمة التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة في جامعة بابل وهنا تكمن مشكلة البحث .

(1) محمد نعمة حسن :التفاؤل والتشاؤم الرياضي وعلاقته بتحقيق الأهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2008، ص22.

3-1 أهداف البحث : يهدف البحث الى:-

1- التعرف على التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الرياضية/المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2011-2012 .

2- التعرف على الفروق في التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية/المرحلة الرابعة.

4-1 فروض البحث :-

1- هناك فرق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الرياضية / المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2011-2012.

5-1 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري : طلبة كلية التربية الرياضية / المرحلة الرابعة /جامعة بابل للعام الدراسي 2011-2012 .

2-5-1 المجال الزمني : 2012/1/25-2012/5/2

3-5-1 المجال المكاني :قاعات كلية التربية الرياضية / جامعة بابل .

6-1 المصطلحات المستخدمة في البحث :-

1- التفاؤل والتشاؤم(1) :-

- التفاؤل : نظره استبشارية نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل ، وينتظر حدوث الخير ويرنو الى النجاح .
- التشاؤم : توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل .

2- الدراسات النظرية والسابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم التفاؤل والتشاؤم

التفاؤل لغة: هو قول أو فعل يستبشر به ، وتفاؤل بالشيء تيمن به ، والتشاؤم: من باب شؤم، وشؤم الرجل قومه أي جر عليهم الشؤم، فهو شائم، وتشاءم بالأمر تطير به وعده شؤماً، وترقب الشر. (ابن منظور، د.ت).

وهناك تعريفات كثيرة للتفاؤل والتشاؤم ذكرت في عشرات المصادر والدراسات تناولته تبعا لتباين العلماء واختلاف توجهاتهم النظرية المتعددة ، وسنعرض بعض التعريفات الخاصة بالتفاؤل والتشاؤم وهي (1):-  
- ديمبر (1989) : التفاؤل بأنه استعداد شخصي لدى الفرد، يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة ايجابية، ومن ثم يكون توجهه ايجابيا نحو ذاته، وحاضره ، ومستقبله.

- مراد واحمد(2001) : التفاؤل بأنه حالة وجدانية لدى الفرد في توقعه للخير والأمل لمجريات الأحداث الحالية والمستقبلية ، وهذه الحالة وقتية أو مستديمة اعتمادا على الأحداث الحالية وخبرات الفرد السابقة .

- ولمان (1973): بأنه اتجاه أوسمة شخصية تصف ، أو تشخص من خلال الحزن والميل إلى الخوف من المستقبل والميل إلى فهم أو إدراك اغلب المواقف والأشياء على إنها غير جيدة

- الحفني (1978): بأنه اتجاه إزاء الحياة وأحداثها تجعل الفرد لا يرى سوى الجانب المظلم منها.

ويرى الطبيب الإغريقي (هيبوقراط Hippcrate 460-370 ق م ) في تصنيفه ، أن اختلاف الأمزجة يعزى الى اختلافات عضوية كيميائية في الجسم. وهي تقابل الأمزجة الأربعة ، إذ يشير إلى إن صاحب المزاج السوداوي متشائم وان صاحب المزاج الدموي متفائل. فهو يشير الى ان صاحب المزاج الدموي متفائل ومرح ونشط وممتلىء الجسم وسهل الاستشارة وسريع الاستجابة ، ولا يهتم إلا باللحظة الحاضرة ولا يأخذ الأمور بجد ، فهو هوائي ، أما صاحب المزاج السوداوي فمتأمل وبطيء التفكير وثابت الاستجابة ويعلق أهمية بالغه على كل ما يتصل به ويجد صعوبة التعامل مع الناس، واهم ما يميزه الوجود والانطواء إذ يعتقد (هيبوقراط) ان الناس ينتمون الى احد الأنماط المزاجية الأربعة وهي ( المتشائم المتفائل والخامل والمبتهج ) (2) .

(1) <http://www.alnoor.se/default.asp>

(2) محمد نعمة حسن : المصدر السابق ، ص27

2-1-2 النظريات التي تناولت مفهوم التفاؤل والتشاؤم

2-1-2-1 نظرية السمات

إن نظرية السمات تفسر الشخصية على إنها مجموعة من السمات، وهذه السمات تعد صفات ثابتة نسبياً ، وهي تؤثر على سلوك الفرد مما يتميز عن غيره من الأفراد، لذا فهي تدل ضمناً على ثبات وعمومية السلوك (1). وتتوقف هذه السمات على عوامل وراثية وجسميه متعلقة بالجهاز العصبي للفرد مثلما تتوقف على عوامل البيئة ، وخاصة التعلم والاكِتساب ومن أشهر رواد هذه النظرية ما يلي.

1- جوردن البورت :

يعد من أوائل الذين قدموا نظرية السمات وركز على الفردية والتفرد في الشخصية، وأشار إلى إن السمات لا تكون في العديد من الأشخاص بصورة متطابقة تماماً ، بل تكون بطريقة متفردة في كل شخص وصنف السمات بحسب أهميتها (السمات الرئيسية) وهي يصعب ملاحظتها لدى كل فرد و(السمات المركزية) وهي السمات الأكثر شيوعاً في العديد من جوانب حياة الفرد وأخيراً(السمات الثانوية) وتتشأ بوصفها تفضيلات أو سلوكيات موقفيه(2).

2- كاتل :

يرى كاتل إن السمة الشخصية هي تنظيم خاص يولد السلوك ويحدده معطياً إياه صفة التناسق بحيث يمكن لنا ان نتنبأ به أي بهذا السلوك في أي موقف من المواقف، وذلك لان هذا التناسق هو الذي يمهد لإمكانية التنبؤ (3). وأشار كاتل إلى إن السمات تحدد سلوك الشخص ويمكن ان تحدث على الأقل في مستويين، وبذلك فرق بين السمات العامة التي يمتلكها كل الناس والسمات الفريدة التي يمتلكها شخص ولا يمكن ان توجد لدى شخص آخر، كما أشار الى ان الصفات الشخصية متسعة بصورة واضحة، وفي ضوء ذلك قسم السمات على أنواع متعددة منها سمات المزاجية التي تعكس الاتجاهات التي تشكل أسلوب الفرد، وسمات القدرة التي تتعامل مع المواقف المتغيرات، وأخير السمات الدينامية التي تشكل الدافعية والميول والاتجاهات والنزعات (4).

3- أيزنك :

تلخص نظرية أيزنك على أساس انه يوجد القطبين الرئيسيين للشخصية الانبساط الانطواء ، يمكن ان يوصف أفرادا كثيرين جداً بطرائق متباينة باختلاف مواقفهم أو تباينها على قطبي البعد، إذ يقع المتفائل ضمن حدود الانبساطية ويقع المتشائم ضمن حدود الانطوائية ، وتعد نظريته من أهم النظريات التي تناولت بعد الانبساط والانطواء ، وأعطتها أهمية كبيرة، وعدتها من الإبعاد الأولية للشخصية التي تتكون من مجموعة سمات تقع سمة الانبساط على قطب منها ، في حين يقع الانطواء على القطب الآخر ، ويتعامد القطبان مع بعد العصائيه (متزن - غير متزن ) ويذكر أيزنك إن النمط الانبساطي متفائل والنمط الانطوائي متشائم (5).

(1) محمد نعمة حسن : المصدر السابق ، ص28.

(2) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص106.

(3) -محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، الفكر العربي ، 1995، ص48.

(4) محمد حسن علاوي : المصدر السابق، 1995، ص107-108.

(5) وجدان جعفر جواد الحكاك : بناء مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد ، 2001 ،

## 2-1-2 نظرية الأنماط :

( وهي تتشابه الى حد بعيد مع نظرية السمات، إذ إن رواد هذه النظرية يصنفون الناس الى أنماط معينة على أساس صفاتهم المزاجية أو الجسمية أو النفسية ، فالنمط يطلق على مجموعة من الناس يشتركون في سمات معينة مع اختلاف بسيط في درجة اتسامهم بهذه السمات ) (1).

## 3-1-2 العوامل المؤثرة في التفاوض والتشاور (2) :

أولاً : العوامل البيولوجية :

كثيراً ما ينشأ التفاوض عن نشاط الشخص وقوته العقلية والعصبية ، فقد تعود ان يزود نفسه بالأفكار الصحيحة السارة ، وينشأ التشاور من ضعف النشاط وضعف القوة العصبية ووهن الرقابة العقلية في الإنسان فيسمح لنفسه ان يسبح في جو مظلم من الأوهام إذ إن ضبط النفس والنظر الى الناحية السارة دائماً يزيل من التشاور والهموم والأحزان التي تسيطر على أنفسهم.

ثانياً : العوامل الاجتماعية :

وهي العوامل المتمثلة بالتنشئة الاجتماعية من لغة وعادات وقيم واتجاهات سائدة في المجتمع ، ومن المتوقع ان يكون لها دور كبير في نشأة المفهوم فالمواقف الاجتماعية المفاجئة كمصادفة المواقف العصبية المحبطة أو المفاجئة تجعل الفرد يميل في الغالب الى التشاور والعكس صحيح الى حد بعيد .

ثالثاً : العوامل الاقتصادية :

إن التراجع الاقتصادي المستمر الذي يقلل من إمكانيات الاستخدام أو العمل في معظم الدول الغربية منذ أواخر السبعينيات من القرن العشرين ، قد اثر من دون شك على أهداف الحياة التي يضعها صغار الشباب لحياتهم ، ونظراً للشك في المستقبل فمن المتوقع بوجه عام ان يطور صغار الشباب اتجاهات متأثرة بهذه الظروف فيصبحون مترددين جداً بشأن وضع خطط حياتهم، ولا سيما في مجال العمل مما يؤثر بلا ريب على معدلات التشاور والتفاوض لديهم .

رابعاً : العوامل السياسية :

إن التطاحن والحروب النفسية والعسكرية وما تخلفه من عوامل الصراع والاضطراب النفسي وهيمنة دول على غيرها وأنواع الاستعمار المباشر وغير المباشر، كل ذلك يؤدي الى فقدان التوازن النفسي فيشعر الفرد انه عاجز ضعيف مهدر لا يجد من يحميه فيقع فريسة الهم والقلق النفسي، مما يؤدي الى صراعات نفسية لا تلبث ان تصبح مظاهر سلوكية لدى الفرد كالخوف من المستقبل والتشاور والشعور بالنقص والتردد والشك .

(1) نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، ط2 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 2002 ، ص80.

(2) محمد نعمة حسن : المصدر السابق ، ص31.

2-2 الدراسات السابقة :

هناك بعض الدراسات السابقة التي اعتمدها الباحثان للسير على وفق خطواتها في البحث العلمي :  
2-2-1 ( دراسة انتصار حيدر علي 2005 )<sup>(1)</sup>.

أهداف الدراسة :-

التعرف على التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالجنس والصف والتخصص والتحصيل الأكاديمي.

عينة الدراسة:-بلغت عينة البحث(480) طالبا وطالبة .

الأداة : - بناء مقياس التفاؤل والتشاؤم .

الوسائل الإحصائية :- الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين ، معامل الارتباط ، تحليل التباين .  
أبرز النتائج :-

يتسم طلبة جامعة بغداد بالتفاؤل في حياتهم الجامعية .

2-2-2 ( دراسة محمد نعمة حسن 2008 )<sup>(2)</sup>.

أهداف الدراسة :-

التعرف على التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بتحقيق الأهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى ،  
إضافة الى التعرف على المستويات والفروق فيما بينهم.

عينة الدراسة:-بلغت عينة البحث(522) لاعبا .

الأداة : - بناء وتقنين مقياس التفاؤل والتشاؤم وإعداد وتقنين مقياسي تحقيق الأهداف والهوية الرياضية.

الوسائل الإحصائية :- معامل ارتباط بيرسون ، معامل سبيرمان ، التحليل العاملي ، معامل الالتواء ، تحليل التباين الأحادي .

أبرز النتائج:-

وجد أن جميع اللاعبين هم متفائلون ولا يوجد ما بينهم متشائم إطلاقا" ، وكذلك بالنسبة لتحقيق الأهداف فهم جميعا" لديهم طموح بتحقيق أهدافهم ، وكذلك هم يمتلكون تكامل للهوية الرياضية .

2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة :

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يمكن استنتاج الآتي :-

1- الأهداف :- تباينت أهداف الدراسات السابقة فقد هدف بعضها إلى التعرف على التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالجنس والصف والتخصص والتحصيل الأكاديمي ، وكذلك التعرف على التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بتحقيق الأهداف والهوية الرياضية والانجاز ، في حين كان أهم ما هدف إليه البحث الحالي، هو التعرف على التفاؤل والتشاؤم وفقا للجنس.

(1) انتصار حيدر علي : التفاؤل - والتشاؤم بالجنس والصف والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد ، 2005، ص36.

(2) محمد نعمة حسن : المصدر السابق ،ص9.

2- العينات :- تباينت الدراسات السابقة من حيث طبيعة وحجم عيناتها فبعضها اعتمدت على عينات من طلبة الجامعة واعتمدت الأخرى على لاعبي العاب القوى ، بينما عينة البحث الحالي تمثلت بطلبة كلية التربية الرياضية .

3- الوسائل الإحصائية :- أشارت جميع الدراسات السابقة إلى الوسائل الإحصائية المستعملة في معالجة بياناتها وكان من ابرز تلك الوسائل الإحصائية ، معامل الارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل سبيرمان براون ، في حين اعتمد الباحثان على هذه الوسائل نفسها مع استخدام وسائل أخرى تلائم البحث.

4- الفائدة من الدراسات :- استفاد الباحثان من الدراسات السابقة في الاعتماد على النظريات التي تناولت التفاوض والتشاور ، إضافة إلى الاستعانة بالدراسات في الباب النظري المستخدم في هذه الدراسة ، إضافة إلى الاعتماد على المقياس المعد من قبل الباحث (محمد نعمة حسن 2008) .

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأساليب الدراسات المسحية والدراسات المعيارية ، إذ تمثل الدراسات المسحية " عملية جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثم الخروج باستنتاجات منها " (1) ، أما الدراسات المعيارية " فتلاءم عملية بناء وتقنين المقاييس " (2) ، وهذا ما يتلاءم مع طبيعة الدراسة الحالية .

#### 2-3 مجتمع وعينة البحث :

#### 1-2-3 مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية الرياضية جامعة بابل المرحلة الرابعة للعام الدراسي (2011-2012) والبالغ عددهم (115) طالب.

(1) نوري الشوك ورافع صالح الكبيسي : دليل البحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الشهد للطباعة ، 2004 ، ص56.

(2) إبراهيم احمد سلامة : مناهج البحث في التربية البدنية ، الإسكندرية مطبعة التقدم ، 1980 ، ص46.

3-2-2 عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (20) طالبة و (43) طالب من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة بابل المرحلة الرابعة للعام الدراسي (2011-2012) وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين أعداد الطلبة وشعبهم وأعدادهم

| ت       | الشعبة | الجنس | العدد الكلي | عينة البحث | النسبة المئوية |
|---------|--------|-------|-------------|------------|----------------|
| 1       | أ      | إناث  | 23          | 20         | 86,95          |
| 2       | ب      | ذكور  | 35          | 16         | 45,71          |
| 3       | ج      | ذكور  | 31          | 15         | 48,38          |
| 4       | د      | ذكور  | 26          | 12         | 46,15          |
| المجموع |        |       | 115         | 63         | 54,78          |

3-3 أدوات البحث :

" إن نجاح البحث في تحقيق أهدافه يتوقف على عوامل عديدة من أهمها الاختيار السليم والمناسب للوسائل في الحصول على البيانات ، ولهذا فأن اختيار الأدوات المناسبة يعد عاملاً أساسياً في البحوث " (1) .

وفي البحث الحالي تمثلت أدوات البحث بـ

1- المصادر والمراجع العلمية .

2- المقاييس المستخدمة

أ- مقياس التفاؤل والتشاؤم (المعد من قبل الباحث محمد نعمة حسن /أطروحة دكتوراه-جامعة بابل- كلية التربية الرياضية-2008) .

3- حاسبة محمولة لابتوب : نوع Dell.

4- حاسبة يدوية : نوع Casio ax.

(1) يوسف العنيزي (وآخرون) : مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1998 ، ص13 .

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 إجراءات مقياس التفاؤل والتشاؤم:

اعتمد الباحثان مقياس التفاؤل والتشاؤم المعد من قبل الباحث (محمد نعمة حسن 2008) (المذكور آنفاً) ،حيث يتكون هذا المقياس من خمسة مجالات هي:-

(1- الأمل، 2- الثقة بالنفس، 3- التوافق النفسي الاجتماعي، 4-التوجه نحو السباق، 5-المثابرة).

ولغرض التأكد من صلاحية هذه المجالات وفقراتها في قياس سمة التفاؤل والتشاؤم فقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال (علم النفس الرياضي) .

وقد اتفقت جميع آراء الخبراء والبالغ عددهم (6) خبراء (\*) على المجالات المذكورة آنفاً وفقراتها (الملحق 1) لقياس مفهوم التفاؤل والتشاؤم ،إضافة إلى قبول جميع فقرات المقياس كون القيمة المحسوبة لاختبار (كا) والبالغة (6) هي اكبر من الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) باستثناء (3) فقرات حذفت لعدم موافقة الخبراء عليها وهي الفقرة رقم (27) التابعة للمجال الأول والفقرات (30 و 10) التابعة للمجال الرابع ، مع بعض الملاحظات التي وجهها الخبراء ومنها تغيير تسمية المجال الرابع من (التوجه نحو السباق الى التوجه نحو الدرس العملي) .

3-4-2 تعليمات الإجابة عن المقياس :

حرص الباحثان في إعداد تعليمات المقياس وهي :-

- 1- عدم ذكر الاسم .
- 2- عدم ترك أي فقرة بلا إجابة.
- 3- ضرورة الإجابة بصراحة وبدقة.
- 4- ضرورة عدم الاستعانة بزميل آخر للإجابة.
- 5- ضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة.
- 6- ان إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي فقط.

(\*) أ.د. عامر سعيد الخيكاني / علم النفس الرياضي / جامعة بابل  
 أ.د. ياسين علوان التميمي / علم النفس التربوي الرياضي / جامعة بابل  
 أ.م.د. حيدر عبد الرضا / علم النفس الرياضي / جامعة بابل  
 م.د. محمد نعمة حسن / علم النفس الرياضي / جامعة بابل  
 م.د. حسن علي حسين / علم النفس الرياضي / جامعة كربلاء  
 م.د. أياد ناصر حسين / علم النفس الرياضي / جامعة كربلاء

## 3-4-3 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية للتحقق من مدى وضوح التعليمات ووضوح فقرات المقياس، ومدى دقتها، والوقت المستغرق للإجابة، والتعرف على الأخطاء مسبقاً قبل إجراء التجربة الأساسية، حيث تم إجراء التجربة على عينة من طلبة المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (13) طالب اختيروا بأسلوب عشوائي، وقد اتضح من خلال هذه التجربة ان تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة للجميع وان الوقت الذي استغرقته الإجابة على المقياس تتراوح بين (8-10) دقيقة، وبهذا أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على عينة البحث لغرض التحليل الإحصائي للفقرات البالغة (32) فقرة.

## 3-4-4 الخصائص السايكومترية للمقياس :

## 1- الصدق :

اعتمد الباحثان نوعين من الصدق للتحقق من صدق المقياس الحالي وهما.

## 1-1 صدق المحتوى :

" يتم دراسة صدق المحتوى من خلال عملية التحليل المنطقي لمحتوى أداة القياس اعتماداً على حكم فردي، وان الحكم الفردي يعد جهداً ذاتياً، ان عملية الحكم على صدق محتوى أداة قياس معينة يعد عاملاً منطقياً وتحكيمياً ينفذه فريق من الخبراء والمتخصصين في مجال أداة القياس ويتحدد هدف فريق الخبراء في عملية الحكم على مدى تمثيل فقرات الاختبار للمحتوى الذي اشتقت منه<sup>(1)</sup>. وقد تحقق هذا النوع من الصدق وبخاصة (الصدق الظاهري منه) عند عرض مقياس التفاضل والتشاور على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال (علم النفس الرياضي) لإقرار صلاحية فقرات المقياس وتثبيت مجالاته ومدى تمثيل الفقرات للمجالات التي تقيسها. الملحق (1).

## 2- الثبات :

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقياس ويتعين توفره في المقياس لكي يكون صالحاً للاستخدام وعند مقارنته بمفهوم الصدق يكون الصدق اشمل منه لذلك يمكن القول ان أي اختبار (مقياس) صادق يكون اختباراً ثابتاً ولكن لا يمكن القول بعكس ذلك ان الاختبار الثابت هو ان يكون صادقاً دائماً، حيث تم التحقق من الثبات بإعادة تطبيق المقياس بعد أسبوعين على عينة التجربة الاستطلاعية حيث وجد ان معامل الارتباط بين الاختبار الأول والثاني عالية وقد بلغت (0.85) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (0.51) عند درجة حرية (13) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الثبات عالي.

(1) موسى النبهان : أساسيات القياس في العلوم السلوكية، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2008، ص 274-276.

3-5 التجربة الأساسية :

تم تطبيق التجربة الأساسية للمقياس (الملحق 2) على عينة البحث والمشار إليها سابقاً في الجدول (1) والبالغ عددهم (63) طالب ، بهدف إجراء عملية التحليل الإحصائي لفقرات المقياس . وقد تم التأكيد من قبل الباحثان على ضرورة قراءة ورقة التعليمات الخاصة بالمقياس بدقة، والإجابة عن جميع الفقرات بعناية وصدق عالين، وقد تراوح زمن الإجابة عن فقرات المقياس بين (10-12) دقيقة .

3-6 تصحيح المقياس:

إن عملية تصحيح المقياس تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقرة وحسب إجابة المستجيب من خلال مفتاح التصحيح ، وبقيم حسب التتابع (1-2-3-4-5) ، (قليل جداً، قليل، متوسط، كثيراً، كثير جداً) .

3-7 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSS ) لمعالجة البيانات وتم استخدام الحقيبة في

المواضيع الآتية :-

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- معامل ارتباط بيرسون

4- اختبار التائي لعينة واحدة

5- الاختبار التائي لعينتين

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-4 التعرف على التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الرياضية/المرحلة الرابعة فيما يتعلق بالهدف المتمثل بالتعرف على التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الرياضية/المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2011-2012 ، تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لعينة البحث (طلاب و طالبات) إضافة الى استخراج القيمة التائية المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية وكما مبين في الجدول (3) بالنسبة للطلاب والجدول (4) للطالبات .

جدول (3)

يبين الوسط والانحراف والوسط الفرضي والقيمة التائية لعينة الطلاب

| الدلالة | القيمة التائية |          | درجة حرية | الوسط الفرضي | ع      | س       | مجالات المقياس           |
|---------|----------------|----------|-----------|--------------|--------|---------|--------------------------|
|         | الجدولية       | المحسوبة |           |              |        |         |                          |
| معنوي   | 2.021          | 7.807    | 42        | 21           | 4.844  | 26.767  | الأمل                    |
| معنوي   |                | 10.516   |           | 24           | 4.422  | 31.093  | الثقة بالنفس             |
| معنوي   |                | 6.126    |           | 27           | 6.373  | 32.953  | التوافق النفسي الاجتماعي |
| معنوي   |                | 6.625    |           | 15           | 3.222  | 17.300  | التوجه نحو الدرس العملي  |
| معنوي   |                | 7.532    |           | 9            | 2.308  | 11.651  | المثابرة                 |
| معنوي   |                | 9.001    |           | 96           | 18.009 | 120.720 | المجموع الكلي للمقياس    |

جدول (4)

يبين الوسط والانحراف والوسط الفرضي والقيمة التائية لعينة الطالبات

| الدلالة | القيمة التائية |          | درجة حرية | الوسط الفرضي | ع      | س       | مجالات المقياس           |
|---------|----------------|----------|-----------|--------------|--------|---------|--------------------------|
|         | الجدولية       | المحسوبة |           |              |        |         |                          |
| معنوي   | 2.09           | 13.401   | 19        | 21           | 3.153  | 30.450  | الأمل                    |
| معنوي   |                | 11.298   |           | 24           | 3.522  | 32.900  | الثقة بالنفس             |
| معنوي   |                | 12.270   |           | 27           | 3.663  | 37.050  | التوافق النفسي الاجتماعي |
| معنوي   |                | 3.520    |           | 15           | 2.921  | 18.255  | التوجه نحو الدرس العملي  |
| معنوي   |                | 9.278    |           | 9            | 1.542  | 12.200  | المثابرة                 |
| معنوي   |                | 14.859   |           | 96           | 10.202 | 129.900 | المجموع الكلي للمقياس    |

يبين لنا الجدول ( 3 ) بأن القيمة التائية المحسوبة ولجميع المجالات فيما يخص الطلاب كانت اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 2,021 ) عند درجة حرية (42) ومستوى دلالة(0.05 ) وهي على التوالي(7,807 و10,516 و6,126 و6,625 و7,532 و9,001) .

وكذلك يبين لنا الجدول ( 4 ) بأن القيمة التائية المحسوبة ولجميع المجالات فيما يخص الطالبات كانت اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) وهي على التوالي (13.401 و11.298 و12.270 و3.520 و9.278 و14.859) . مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث كونهم يمتازون بمستوى مرتفع في التفاوض وان الدرجات التي حصلوا عليها عند إجابتهم على المقياس هي أعلى من الوسط الفرضي وكما يبين الجدول (3) والجدول (4) , وبهذا اتضح بأنهم متفائلون حيث لا يمكن للفرد أن يمتلك أفكاراً "تفاوضية وتشاؤمية في الوقت نفسه نتيجة الجدول المثار حول بعدية التفاوض والتشاؤم الذي يرى ان كلاً منهما يشكلان خطأً متصلاً ثنائي القطب يقع احدهما مواجهاً للآخر . وعليه فإن المتفائل يعكس توقعات ايجابية للأحداث, فقد أشار كرانندال

( Grandall ) ان الفرد عندما يتفائل فإنه يتوقع النجاح في تحقيق بعض الرغبات المستقبلية (1). إن أية عملية يرغب الفرد في انجازها إنما تكون بحاجة الى إعداد كمية مناسبة من الطاقة الحيوية ، على إنها طاقة خام واحدة تتلبس بصيغ متباينة بعضها جسمي ، وبعضها عقلي وبعضها وجداني, وبعضها كلامي وبعضها اجتماعي ، لذلك فهو بحاجة الى التفاوض ، والمتفائل لديه الرغبة بالنجاح مسبقاً, كأنه حاصل على قدرة معينة لإحالة المستقبل الى حاضر يرضى به ، فإنه يوافق على مطالبة المخ له وإصدار الأوامر وإعداد الطاقة اللازمة بدءاً من انجاز الأعمال الى ما يصدر عنه من أحكام (2) .

(1) محمد نعمة حسن :\_المصدر السابق , ص 138-139.

(2) محمد نعمة حسن : المصدر السابق نفسه , ص139.

4-2 التعرف على الفروق في التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية/المرحلة الرابعة.

ولغرض تحقيق الهدف الثاني من البحث المتمثل بالتعرف على معنوية الفروق في التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية/المرحلة الرابعة ، تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث (طلاب و طالبات) إضافة الى استخراج القيمة التائية المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية وكما مبين في الجدول (5) .

جدول ( 5 )

يبين الفروق بين الطلاب والطالبات حسب المجالات والمجموع الكلي للمقياس

| الدالة المعنوية | القيمة التائية |          | درجة الحرية | طالبات |         | طلاب   |         | مجالات المقياس           |
|-----------------|----------------|----------|-------------|--------|---------|--------|---------|--------------------------|
|                 | الجدولية       | المحسوبة |             | ع      | س       | ع      | س       |                          |
| معنوي           | 2.00           | 3.101    | 61          | 3.153  | 30.450  | 4.844  | 26.767  | الأمل                    |
| غير معنوي       |                | 1.604    |             | 3.522  | 32.900  | 4.422  | 31.093  | الثقة بالنفس             |
| معنوي           |                | 2.670    |             | 3.663  | 37.050  | 6.373  | 32.953  | التوافق النفسي الاجتماعي |
| غير معنوي       |                | -1.128   |             | 2.921  | 18.255  | 3.222  | 17.300  | التوجه نحو الدرس العملي  |
| غير معنوي       |                | .966     |             | 1.542  | 12.200  | 2.308  | 11.651  | المثابرة                 |
| معنوي           |                | 2.121    |             | 10.202 | 129.900 | 18.009 | 120.720 | المجموع الكلي للمقياس    |

يبين لنا الجدول (5) ان القيمة التائية المحسوبة للمجال الأول والبالغة (3.101) وللمجال الثالث والبالغة (2.670) هي اكبر من الجدولية والبالغة (2.00) عند درجة حرية (61) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات ولصالح الطالبات وهذا اذا دل على شي فانه يدل ان اغلب الطالبات هن أكثر أملا من الطلاب ولديهن طموح عالي بالمستقبل الزاهر لذا حققت النتائج على وجود تلك الفروق وهي دالة إحصائية في تفوق الطالبات على الطلاب بمجال الأمل ، وفي نفس الوقت نلاحظ بان الطالبات لديهن تفوق في مجال التوافق النفسي الاجتماعي وهن أكثر اجتماعيا بين زميلاتهن ولديهن انسجام مع الأخريات من الطالبات وهن بذلك قد تفوقاً على الطلاب . وفيما يخص المجال (الثاني/الرابع/الخامس) فان القيمة التائية المحسوبة لها اقل من القيمة التائية الجدولية والبالغة (2.00) عند درجة حرية (61) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل الى عدم وجود فروق معنوية بين الطلاب والطالبات وهذا مما يدل على ان الفئتان يحملن هذه المكونات الأساسية في مقياس التفاؤل والتشاؤم وهم ساعون في اتجاه واحد في مسيرتهم العلمية كون لديهم ثقة بالنفس وتوجه نحو أداء الدروس والتأكيد على حضورهم وممارسة الفعاليات والألعاب باجتهاد ومثابرة وعلية نلاحظ في درجة المقياس ككل تفوق الطالبات على الطلاب كون حصولهن على درجات وفي جميع المجالات أعلى من درجات الطلاب وبهذا دلت القيمة التائية وجود فروق معنوية ولصالح الطالبات وهذا يدل على ان الطالبات لديهن تفاؤل أكثر من الطلاب وامتازاً بنظرة تفاؤلية عالية .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- استطاع المقياس التميز والكشف على ما تتمتع به عينة البحث من سمة التفاؤل والتشاؤم .
- 2- امتازت عينة البحث (الطلاب ، والطالبات) بامتلاكهم سمة التفاؤل والتشاؤم وحسب مجالات المقياس .
- 3- هناك فروق معنوية بين الطلاب والطالبات في بعدي (الأمل / التوافق النفسي الاجتماعي) وكذلك بصيغة المقياس ككل ولصالح الطالبات.
- 4- عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في الأبعاد (الثقة بالنفس/التوجه نحو الدرس العملي وكذلك المتابعة )

2-5 التوصيات

- 1- استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤم للمراحل الدراسية الأخرى .
- 2- إجراء دراسات أخرى للكشف عن علاقة متغيرات البحث الحالي مع بعض المتغيرات الأخرى.
- 3- إجراء دراسة مشابهة على الدروس النظرية.

المصادر

- ❖ انتصار حيدر علي : التفاؤل - والتشاؤم بالجنس والصف والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد رسالة ماجستير ,جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد ، 2005.
- ❖ إبراهيم احمد سلامة : مناهج البحث في التربية البدنية ,الإسكندرية مطبعة التقدم ,1980.
- ❖ محمد نعمة حسن :التفاؤل والتشاؤم الرياضي وعلاقته بتحقيق الأهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى، أطروحة دكتوراه،جامعة بابل،كلية التربية الرياضية،2008.
- ❖ محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- ❖ محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، الفكر العربي ، 1995.
- ❖ موسى النبهان : أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ،2008.
- ❖ نادر فهمي الزبور وهشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقييم في التربية ، ط3، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005
- ❖ نوري الشوك ورافع صالح الكبيسي : دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الشهد للطباعة ، 2004 .
- ❖ نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، ط2 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 2002.
- ❖ وجدان جعفر جواد الحكاك : بناء مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد رسالة ماجستير ,جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد ، 2001.
- ❖ يوسف العنيزي (وآخرون) : مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1998 .

❖ <http://www.alnoor.se/default.asp>.

الملحق (1)

استبيان آراء الخبراء

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

نهديكم أطيب تحياتنا :-

يروم الباحثان إجراء بحثهما الموسوم ( التفاوض والتشاور لدى طلبة كلية التربية الرياضية / المرحلة الرابعة). معتمدين في ذلك على مقياس (التفاوض والتشاور) المعد من قبل الباحث ( محمد نعمة حسن 2008- جامعة بابل / كلية التربية الرياضية )، وقد تم إجراء التعديلات على صياغة الفقرات لجعلها مناسبة لطبيعة البحث ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في هذا الميدان ، يرجى إبداء مقترحاتكم وملاحظاتكم السديدة بشأن صلاحية فقرات هذا المقياس ، علما ان المقياس أعلاه يتكون من خمسة مجالات وهي (1- الأمل، 2- الثقة بالنفس، 3- التوافق النفسي الاجتماعي، 4- التوجه نحو السباق، 5- المثابرة).

وان بدائل الإجابة هي :

|           |      |       |      |           |
|-----------|------|-------|------|-----------|
| قليل جداً | قليل | متوسط | كثير | كثير جداً |
|-----------|------|-------|------|-----------|

ولكم منا فائق الشكر والتقدير

الباحثان

م.م. سلام محمد حمزة

علي محمد سعيد

التوقيع :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ / /

مقياس التفاؤل والتشاؤم

| ت  | الفقرات                                           | يصلح | لا يصلح | تعديل |
|----|---------------------------------------------------|------|---------|-------|
| 1  | يلازمني في السباق حسن الحظ                        |      |         |       |
| 2  | أفكر في السباق ببهجة وفرح                         |      |         |       |
| 3  | أتوقع نتيجتي في السباق جيدة                       |      |         |       |
| 4  | اشعر بأن فرصة الفوز في السباق موجودة              |      |         |       |
| 5  | أقبل إلى السباق بكل قوة وعزيمة                    |      |         |       |
| 6  | أشعر بأنني سعيد أثناء السباق                      |      |         |       |
| 7  | احترام القواعد والقوانين الخاصة في السباق         |      |         |       |
| 8  | أستأبق بقوة عند التنافس أثناء الدرس               |      |         |       |
| 9  | قدراتي وقابليتي عالية مقارنة بزملائي              |      |         |       |
| 10 | لدي ثقة كبيرة بالفوز                              |      |         |       |
| 11 | اعتقد إنني ذو إرادة قوية                          |      |         |       |
| 12 | استفيد من أخطائي عند التحقق منها                  |      |         |       |
| 13 | أحس بان المدرب يعتمد علي                          |      |         |       |
| 14 | اشعر باحترامي لنفسي                               |      |         |       |
| 15 | لدي القدرة على التركيز أثناء السباق               |      |         |       |
| 16 | بعض زملائي يصفونني بالمثابر                       |      |         |       |
| 17 | أؤمن بالقول ( لا تؤجل عمل اليوم إلى غد )          |      |         |       |
| 18 | إنني أول الحاضرين إلى ساحات التدريب               |      |         |       |
| 19 | إنني أول من ينفذ التمرين من بين زملائي            |      |         |       |
| 20 | اشعر بالحماس عند مواصلة السباق                    |      |         |       |
| 21 | اخطط للإنجاز وأثابر حتى أحققه                     |      |         |       |
| 22 | يبتعد عني الملل عند الاستمرار في التدريب          |      |         |       |
| 23 | استمتع بالتخطيط لمستقبلي الرياضي                  |      |         |       |
| 24 | أؤمن بالقول ( لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس) |      |         |       |
| 25 | إنني فخور بالمنهج التدريبي الذي أطبقه             |      |         |       |
| 26 | أتنافس مع نفسي للتغلب على الصعوبات                |      |         |       |
| 27 | أحسن استغلال أي فرصة للفوز في السباق              |      |         |       |
| 28 | يثير اهتمامي كل جديد في عالم الرياضة              |      |         |       |
| 29 | أتمنى الوصول إلى ما وصل إليه مدربي                |      |         |       |
| 30 | حضور الجمهور يحفزني على تقديم أفضل مستوى          |      |         |       |
| 31 | اشعر بأنني انسجم مع الآخرين بسهولة                |      |         |       |
| 32 | لا أحس بانني متوتر وعصبي على الدوام               |      |         |       |
| 33 | أحاول أن أرضي زملائي ولو على حسابي                |      |         |       |
| 34 | أحب زملائي كما أحب نفسي                           |      |         |       |
| 35 | يعدوني زملائي إنني اجتماعي                        |      |         |       |

الملحق (2)

الاستبانة الموزعة على عينة البحث

عزيزي الطالب تحية طيبة : في أدناه تعليمات المقياس يرجو الباحث منك قراءتها بعناية من اجل الإجابة الدقيقة على فقرات المقياس وهي: 1-عدم ذكر الاسم / 2-عدم ترك أي فقرة بلا إجابة / 3- ضرورة الإجابة بصراحة وبدقة / 4- ضرورة عدم الاستعانة بزميل آخر للإجابة / 5- ضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة / 6- ان إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي.

| ت  | الفقرات                                            | قليل جداً | قليل | متوسط | كثيرا | كثير جداً |
|----|----------------------------------------------------|-----------|------|-------|-------|-----------|
| 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  | قدراتي وقابليتي عالية مقارنة بزملائي               |           |      |       |       |           |
| 10 | اعتقد إنني ذو إرادة قوية                           |           |      |       |       |           |
| 11 | استفيد من أخطائي عند التحقق منها                   |           |      |       |       |           |
| 12 | أحس بان الأستاذ يعتمد عليّ                         |           |      |       |       |           |
| 13 | اشعر باحترامي لنفسي                                |           |      |       |       |           |
| 14 | لدي القدرة على التركيز أثناء الدرس العملي          |           |      |       |       |           |
| 15 | بعض زملائي يصفونني بالمثابر                        |           |      |       |       |           |
| 16 | أؤمن بالقول ( لا تجعل عمل اليوم إلى غد )           |           |      |       |       |           |
| 17 | إنني أول الحاضرين إلى ساحات التمرين                |           |      |       |       |           |
| 18 | إنني أول من ينفذ التمرين من بين زملائي             |           |      |       |       |           |
| 19 | اشعر بالحماس لأنني سأكتسب خبرة جديدة بالدرس العملي |           |      |       |       |           |
| 20 | اخطط للانجاز وأثابر حتى أحققه                      |           |      |       |       |           |
| 21 | يبتعد عني الملل عند الاستمرار في التمرين           |           |      |       |       |           |
| 22 | استمتع بالتخطيط لمستقبلي الدراسي                   |           |      |       |       |           |
| 23 | أؤمن بالقول ( لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس)  |           |      |       |       |           |
| 24 | إنني فخور بالمهارة التي أوديتها                    |           |      |       |       |           |
| 25 | أتنافس مع نفسي للتغلب على الصعوبات                 |           |      |       |       |           |
| 26 | يثير اهتمامي كل جديد في عالم الرياضة               |           |      |       |       |           |
| 27 | أتمنى الوصول إلى ما وصل إليه أستاذي                |           |      |       |       |           |
| 28 | اشعر بأنني انسجم مع الآخرين بسهولة                 |           |      |       |       |           |
| 29 | لا أحس بانني متوتر وعصبي على الدوام                |           |      |       |       |           |
| 30 | أحاول أن أرضي زملائي ولو على حسابي                 |           |      |       |       |           |
| 31 | أحب زملائي كما أحب نفسي                            |           |      |       |       |           |
| 32 | يعدوني زملائي إنني اجتماعي                         |           |      |       |       |           |