

العلاقة بين درجة التفاؤل وأداء لاعبي كرة الطائرة في الدرجة الممتازة في الضفة الغربية

The relationship between the degree of optimism and the performance of volleyball players in the excellent degree in the West Bank

د. محمود حسني الأطرش^١ د. مصعب راشد^٢
جامعة النجاح الوطنية/ فلسطين

Abstract: The current study aimed to identify the relationship between the degree of optimism and the performance of volleyball players in the excellent degree in the West Bank, and the researchers followed the descriptive approach in order to suit the symptoms of the current study, and the study sample consisted of (45) players, thus the sample constituted (42%) of the size of The original community, and applied to them a measure of optimism that was designed by the researchers after referring to many educational literature and previous studies. To process the data, the researchers used a one-way analysis of variance in "One-way ANOVA" and "T. Test".

Among the most important findings of the researchers was the degree of optimism among volleyball players in the excellent degree in the West Bank is high, and also from its results that the degree of optimism plays an important role in the performance of the players, and the current study variables did not affect (the playing center, number of years of play, age) In the degree of optimism among the excellent volleyball players in the West Bank, researchers recommend conducting various studies on the topic of optimism and its relationship to team results. Key words: optimism, volleyball, West Bank.

الملخص: هدفت الدراسة الحالية التعرف الى العلاقة بين درجة التفاؤل وأداء لاعبي كرة الطائرة في الدرجة الممتازة في الضفة الغربية، واتبع الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأعراض الدراسة الحالية، وتكونت عينة الدراسة من (45) لاعباً، وبذلك شكلت العينة ما نسبته (42%) من حجم المجتمع الأصلي، وطبق عليهم مقياس التفاؤل التي تم تصميمه من قبل الباحثان بعد الرجوع الى العديد من الأدب التربوي والدراسات السابقة، ولمعالجة البيانات استخدم الباحثان تحليل التباين في اتجاه واحد "One way ANOVA"، و "T. Test".

ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحثون كانت درجة التفاؤل بين لاعبي كرة الطائرة في الدرجة الممتازة في الضفة الغربية مرتفعة، وكذلك من نتائجها ان درجة التفاؤل تلعب دوراً مهماً في أداء اللاعبين، ولم تؤثر متغيرات الدراسة الحالية (مركز اللعب، عدد سنوات اللعب، العمر) في درجة التفاؤل بين لاعبي كرة الطائرة في الدرجة الممتازة في الضفة الغربية، ويوصى الباحثون بإجراء دراسات مختلفة على موضوع التفاؤل وعلاقته بنتائج الفريق.

الكلمات المفتاحية: درجة التفاؤل، كرة الطائرة، الضفة الغربية.

مقدمة البحث :

يعد الشباب في جميع دول العالم هم الركيزة الأساسية للمجتمع، فهم يؤدون دوراً رئيساً في العمل بكفاءة من أجل استمرار حياة المجتمع وتطوره بما يحقق الأمن والاستقرار للمجتمع في كافة المجالات، فإذا تمتعت هذه الفئة بصحة نفسية وجسمية عالية فإننا نتوقع مردوداً إيجابياً نحو بناء المجتمع في كافة المجالات.

ويتعرض اللاعب الفلسطيني في الوقت الحاضر للعديد من المتاعب والآلام والأزمات والضغوط الحياتية التي قد تؤثر على توقعات وتوجهات اللاعب المستقبلية، الأمر الذي ينعكس بصورة أو بأخرى على مسيرة الحياة اليومية، كثير من جوانب شخصيته، فحجم الكارثة التي خلفها الاحتلال الإسرائيلي على الشعب الفلسطيني وما تزال كبيرة جداً على جوانب الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والنفسية والتي انعكست آثارها على مسيرة الحياة، كالشعور بالقلق والإحساس بعدم الأمن، والخوف من المستقبل لدى الكثير من لاعبي المجتمع الفلسطيني. وأن الصحة النفسية (Psychological Health) من أهم المتطلبات الأساسية للنجاح في مختلف المجالات، وخصوصاً في ظل التسارع الذي يشهده العالم في مختلف المجالات في عصرنا الحالي، مما جعل الأفراد يشعرون بالتوتر والقلق، وزيادة الأعباء على الفرد من حيث التكيف مع المواقف المتغيرة، وعرفها فهمي (1979) للصحة النفسية أنها " علم التكيف أو التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدةها، وتقبل الفرد لذاته، وتقبل الآخرين له، بحيث يترتب على ذلك شعوره بالسعادة والراحة النفسية" ويعتمد تكيف اللاعبين على العديد من الأمور سواء النفسية أو الفسيولوجية حيث ترتبط العوامل النفسية ارتباطاً وثيقاً بالعوامل الفسيولوجية، مما يترتب على ذلك شعور اللاعب بالتفاؤل والثقة، وينعكس ذلك على النتائج التي سيحققها، لذلك نجد أن هناك العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة التفاؤل لدى اللاعبين كدراسة القدومي (2015)، (Gustafsson & Shoog, 2012)، وجابر (2012)، منصورى (2017)، والهوري (2009)، وزينب (2006)، وويلسون (2002)، كما قام العديد من الباحثين بدراسة التفاؤل على مجتمعات مختلفة كدراسة محيسن (2012)، والأنصاري وكاظم (2008)، والمنشاوي (2007)، ومخمير وعبد المعطي (2000)، وعبد اللطيف وحمادة (1998) حيث أكدت جميع الدراسات أهمية التفاؤل في الإنجاز وتحقيق الأهداف لما له علاقة ارتباطية في تحسين الوظائف الفسيولوجية ولما لأثرها الإيجابي على الأداء الرياضي وعلى الحياة العامة.

ويعد مفهوم التفاؤل والمفهوم المقابل له التشاؤم من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً التي دخلت البحث المكثف في مجال علم نفس الصحة والتخصصات النفسية الأخرى، وينظر إليها اليوم على أنها متغيرات الشخصية ذات الأهمية التي تتمتع بثبات نسبي. (الأنصاري، 1998)

وذكر القدومي (2016) تجلّى اهتمام علماء الشخصية بالتفاؤل والتشاؤم في اتخاذهم هذين المفهومين بوصفهما من الجوانب التي توضع في الاعتبار في التصور العام حول طبيعة الإنسان مميّزاً أو مسيراً متأثراً بالعوامل البيئية أو الوراثية أو إن الإنسان بطبيعته إلى أن يكون متفائلاً أو متشائماً، وقد يعبر أحياناً عن التفاؤل والتشاؤم في مثل هذه التصورات في تساؤل مؤداه: هل يحمل الإنسان جانب الخير أم الشر.

وأكد عبد الرحيم (1998) أن الاهتمام الكبير الذي حظيه مفهوم التفاؤل في الوقت الراهن لما كشفت عنه الدراسات من ارتباط التفاؤل بالصحة في مختلف جوانبها، وكذلك يعد التفاؤل أحد السمات النفسية المهمة إذ يلعب دوراً هاماً في حياتنا اليومية وفي تصرفاتنا وفي علاقتنا بغيرنا، وسجل هذا الاهتمام لدى اللاعبين بصفة خاصة تعتبر من المواضيع التي تعطي أنطباع حول شخصية الفرد فاللاعب باعتباره قائداً في الفريق الرياضي وتكون عليه واجبات دخل الملعب وبالتالي يحتاج أن يملأ نفسه بعواطف النجاح التي تحرره من البقاء عالقاً في الفشل الذي قد يتعرض له ويمكنه من أن يصبح ملئاً بالحماس والطاقة لتقديم أفضل أنجاز ممكن.

ومن أهم العوامل التي تؤثر على درجة التفاؤل لدى الأفراد:

- الأسرة: من الجو العام الذي يسودها وطريقة تربية الأطفال وزرع القيم والأفكار فيهم، وبيث الطمأنينة والأمان والرعاية ولكل هذا يصقل شخصية الفرد ويجعله متفائل.

- المدرسة: بما فيها من معلمين ومدرّاء متفائلين ومدى انعكاس ذلك على شخصيات الطلبة.

- وسائل الاعلام: لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغتها بالتفاؤل حسبما توجه إليهم من أفكار نفحات وجداني.

- المجتمع: وكل مجتمع يحمل طابعاً خاصاً به إما إن يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم بما يتسم به من ملامح وجدانية واجتماعية وخاصة به يتميز فيها من خلال ما تعرض له من إحداث وظروف اقتصادية وتكنولوجية التي تستحدث والقيم التي تتجدد وتطور.

- الصحة : حيث ان تفاؤل الشخص يؤثر على حياته الصحية حيث ان الإنسان المتفائل يكون خالياً من القلق والتوتر والإكتئاب، وهذا يساعد على اكتساب صحة سليمة ذات طابع ايجابي . (حمدان، 1998) وتشير العديد من الدراسات السابقة (عبد الخالق، 2000)، (Chary ton, et, al, 2009) إلى أن التفاؤل يقلل من خطر التعرض للمشاكل الصحية، وأن المتفائلين أقل قلقاً، وأكثر قدرة على تحمل الشدائد، وأكثر ثقة وقدرة على اتخاذ القرار، وأكثر إبداعاً، كما أظهرت وجود علاقة إيجابية مرتفعة بين النظرة التفاؤلية والسعادة، وأن التفاؤل يرتبط ايجابياً بالسيطرة على الضغوط ومواجهتها وحل المشكلات بنجاح وضبط النفس وتقدير الذات . ويشير كل من حمزة وأسامة (2016) على انه لا توجد علاقة بين التفاؤل ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة الطائرة ، وكذلك توصلت كلما كانت الدافعية بدرجة مرتفعة كان أداء اللاعبين عالي، كلما كان مستوى التفاؤل عالي كان الأداء جيد .

كما يرى (Smith & Tiger، 1983) أن التفاؤل عامل أساسي لبقاء الإنسان، وقوة دافعة بيولوجية، فالرغبة في إنجاب الأطفال الخاصة بالتطور الاجتماعي والاقتصادي، والمفاهيم الدينية والساسية يمكن التنبؤ بها من خلال الاتجاه المتفائل نحو المستقبل، كما أن التفاؤل يمكن الأفراد والمجتمع من وضع أهدافهم المحددة وطرق تغلبهم على الصعوبات والمحن التي تفتك بالمجتمع . (عبد الخالق، 2000) وباعتبار لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية المهمة التي يمارسها الكبار والصغار كجانب ترفيهي وتنافسي وصحي من قبل اغلب شرائح المجتمع ولدور علم النفس الرياضي في هذه اللعبة كونه أصبح احد أهم مقومات الفوز عند اغلب دول العالم وخصوصاً مع تقارب المستويات في الإعداد البدني والمهاري للاعبين وأن ميدان التفاؤل من المواضيع التي أصبحت من أهم ميادين علم النفس الرياضي إرتأى الباحثون بإجراء هذه الدراسة عسى أن تزودنا ببيانات رقمية عن درجة التفاؤل لدى لاعبي كرة الطائرة بالدرجة الممتازة في الضفة الغربية، ولما لها من أهمية كبيرة في إعادة حسابات المدربين لتحقيق افضل النتائج المبنية على الأهداف المرسومة.

أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث لحالي بالنقاط الآتية :

- يتوقع من نتائج هذه الدراسة تطوير مستوى لاعبي كرة الطائرة من خلال التعرف على مستوى التفاؤل لديهم.
- يتوقع من نتائج هذه الدراسة تحديد الفروق في مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة الطائرة تبعاً للمتغيرات الآتية (مركز اللاعب، العمر، عدد سنوات اللعب) .
- يتوقع من خلال الاطار النظري للبحث وما يتوصل اليه من نتائج، مساعدة الباحثين في إجراء دراسات بهذا الخصوص وربطها بمتغيرات اخرى.

مشكلة البحث:

يعد موضوع التفاؤل الرياضي من المواضيع النفسية التي حظيت بالدراسة والبحث في المجال التربوي بشكل عام في الوطن العربي، ولم يحظ بالبحث والدراسة بدرجة كافية في المجال الرياضي بالرغم من علاقته الإيجابية مع الأداء . حيث أشار علاوي (1998) أن التفاؤل الرياضي هو التوقع العام للاعب بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء سيئة في المنافسة الرياضية . ومن خلال خبرة الباحثان كمدربين للعبة كرة الطائرة في الدوري الفلسطيني للدرجة الممتازة، لاحظوا ان معظم اللاعبين يتعرضون لظروف سياسية واقتصادية واجتماعية تؤثر على مستوى أدائهم، مما يشعر اللاعب بعدم التقدم في الأداء البدني والمهاري والخططي وبالتالي يؤدي شعورهم بالعجز واليأس والنظر الى المستقبل الرياضي بنظرة تشاؤمية مما يؤثر على صحتهم البدنية والنفسية، كما أنه من خلال النقاش مع أصحاب الإختصاص من مدربي كرة الطائرة في فلسطين حول النتائج التي حققها فرقمهم منهم من عزی ذلك لقت الدافعية ومنهم من عزی الى سوء الإعداد النفسي ولمثل هذه الأسباب وغيرها إرتأى الباحثون القيام بإجراء هذه الدراسة عسى أن تزودنا ببيانات رقمية تمكن المدربين من إعادة النظر في برامجهم التدريبية وبالتالي تحقيق أهدافهم.

أهداف البحث :

هدف البحث التعرف الى الأهداف الآتية:

1. قياس مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة الطائرة بالدرجة الممتازة في الضفة الغربية.
2. طبيعة العلاقة بين درجة التفاؤل وأداء لاعبي الكرة الطائرة في الدرجة الممتازة في الضفة الغربية.
3. قياس مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة الطائرة بالدرجة الممتازة في الضفة الغربية تبعاً لمتغير مركز اللاعب .
4. قياس مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة الطائرة بالدرجة الممتازة في الضفة الغربية تبعاً لمتغير العمر .
5. قياس مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة الطائرة بالدرجة الممتازة في الضفة الغربية تبعاً لمتغير سنوات اللعب.

تساؤلات البحث:

سعى البحث الحالي الاجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما هي الفروق الإحصائية لمستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة الطائرة في الضفة الغربية؟
2. ما هي طبيعة العلاقة بين درجة التفاؤل وأداء لاعبي الكرة الطائرة في الدرجة الممتازة في الضفة الغربية؟
3. ما هي الفروق في مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة الطائرة بالدرجة الممتازة في الضفة الغربية تبعاً لمتغير مركز اللعب ؟
4. ما هي الفروق في مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة الطائرة بالدرجة الممتازة في الضفة الغربية تبعاً لمتغير العمر؟
5. ما هي الفروق في مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة الطائرة بالدرجة الممتازة في الضفة الغربية تبعاً لمتغير سنوات اللعب؟

مصطلحات البحث :

- التفاؤل : عبارة عن التوقع قصير المدى بالنجاح في تحقيق بعض المتطلبات في المستقبل .(اليجوفي، 2002)
- الأداء: انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالباً ما يؤدي بصورة فردية وهونشاط أو سلوك يوصل غلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً . (علاوي، 1998)

مجالات البحث:

- المجال البشري: اقتصرت الدراسة الحالية على لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة بالضفة الغربية.
- المجال المكاني: أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة بالضفة الغربية .
- المجال الزمني: تم توزيع الاستبيان الخاص بموضوع التفاؤل بتاريخ 2019/12/10 واسترجاع الاستبيان بتاريخ 2019/12/25 للموسم الرياضي 2019-2020.

الدراسات السابقة:

- قام رامي (2019) بدراسة هدفت التعرف الى العلاقة بين التفاؤل الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف الدراسة، واعتمد الباحث على مقياس التفاؤل الرياضي الذي صممه كل من شاير وكارفر (1994) وقام بتعريبه علاوي الذي يتضمن (12) فقرة، ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحث مستوى التفاؤل الرياضي عند لاعبي كرة القدم مرتفع، ووجود علاقة بين التفاؤل الرياضي ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم، وكذلك توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعدي دافعية الانجاز والتفاؤل الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

- قام القدومي (2015) بدراسة هدفت التعرف الى مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الجماعية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، إضافة إلى تحديد الفروق في التفاؤل تبعاً لمتغيرات اللعبة والمستوى الدراسي والخبرة في اللعب، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (246) لاعباً، وطبق عليها مقياس عبد الخالق (1996) لقياس التفاؤل والمكون من (15) فقرة. ولمعالجة البيانات استخدمت المتوسطات والنسب المئوية، واختبار تيوكي للمقارنات البعدية عند اللزوم. وتوصلت الدراسة الى أن المستوى الكلي للتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (76.20%). وأظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغيري اللعبة ولصالح لاعبي كرة السلة، والمستوى الدراسي ولصالح طلبة السن الرابعة.

- قام لبوسكي (Lipowski, 2012) بدراسة هدفت تحديد مستوى التفاؤل والسلوك الصحي لدى الرياضيين، إضافة إلى التحقق من أن الرياضيين المتفانين 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 جوتسفاش وشوج (Gustafsson and Shoog, 2012) بدراسة هدفت تحديد العلاقة بين التفاؤل والاحترق النفسي، والضغط النفسي 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 الاحتراق والضغط النفسية.

التعليق على الدراسات السابقة:

على الرغم من قلة الاهتمام بالتفاؤل الرياضي ونقص وفرة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع خصوصاً الدراسات التي تهدف إلى دراسة التفاؤل الرياضي.

ومع ذلك تبين اختلاف في الدراسات القليلة من حيث الأدوات المستعملة في قياس التفاؤل الرياضي والاداء الرياضي بحيث استخدم كل باحث الأداة الخاصة ببحثه، حيث أننا نجد اختلاف في عدد العينات وأنواعها ولقد ظهر اختلاف في الوسائل المستخدمة للوصول على النتائج.

رغم هذا الاختلاف المتواجد بين الدراسات تبين لنا وجود تشابه بين بحثنا الحالي والدراسات السابقة من حيث المنهج المتبع.

ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

- تناول موضوع التفاؤل والاداء الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة في الضفة الغربية.

- تناولت المتغيرات الآتية (الخبرة في اللعب، العمر، مركز اللعب).

أجراءات البحث :

اتبع الباحثون المنهج الوصفي، وذلك لملائمته لأغراض الدراسة الحالية.

مجتمع البحث :

وتكوّن مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة الطائرة في الدرجة الممتازة في الضفة الغربية، والبالغ عددهم حوالي (108) لاعباً بواقع (9) أندية.

عينة البحث :

وتكونت عينة الدراسة من (45) لاعباً، وبذلك شكّلت العينة ما نسبته (42%) من حجم المجتمع الأصلي، وبذلك فإن عينة الدراسة الحالية تمثل مجتمع الدراسة من حيث الحجم، ولقد قام الباحثان في توزيع (60) استبيان، واسترجاع (45) استبيان، كما تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية لضبط متغير مركز اللعب حيث يتكوّن فريق كرة الطائرة من (12) لاعباً، منهم (6) لاعبين في الإحتياط، ويتوزع اللاعبون في الملعب على ستة مراكز لعب هي؛ (المدافع مركز (1)، والضارب مركز (2)، والمعدّ مركز (3)، والضارب مركز (4)، وليبرو (اللاعب الحر) مركز (5)، والمدافع مركز (6)، والجدول التالي يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة.

جدول رقم (1)

توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة

النسبة المئوية %	العدد	المستويات (المتغيرات المستقلة)
15.6	7	مركز (1)
13.3	6	مركز (2)
28.9	13	مركز (3)
15.6	7	مركز (4)
13.3	6	مركز (5)
13.3	6	مركز (6)
26.7	12	21-17
28.9	13	26-22
24.4	11	31-27
20	9	32 سنة فأكثر
22.2	10	1-3 سنوات
28.9	13	4-6 سنوات
13.3	6	7-9 سنوات
13.3	6	10-12 سنة
11.1	5	13-15 سنة
11.1	5	أكثر من 15 سنة
17.8	8	66-60
17.8	8	73-67
33.3	15	80-74
17.8	8	87-81
13.3	6	88 كجم فأكثر
11.1	5	174-169
35.6	16	180-175
26.7	12	186-181
26.7	12	أكثر من 186 سم
100	45	المجموع

وللتأكد من درجة تمثيل عينة الدراسة الحالية للمجتمع وذلك فيما يتعلق بمتغير مركز اللعب، تم استخدام اختبار (2χ) للكشف عن دلالة الفروق بين النسب لمراكز اللعب، حيث أن كل مركز لعب في مجتمع الدراسة نسبته (17%)، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الاختبار.

الجدول رقم (2)

نتائج اختبار (2χ) لدلالة الفروق بين نسب مراكز اللعب في العينة والمجتمع

مركز اللعب	التكرارات	النسبة المئوية	قيمة 2χ	درجات الحرية	مستوى الدلالة
مركز (1)	7	15.6	5.00	5	0.416
مركز (2)	6	13.3			
مركز (3)	13	28.9			
مركز (4)	7	15.6			
مركز (5)	6	13.3			
مركز (6)	6	13.3			

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

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروقات بين نسب مراكز اللعب في العينة لم يختلف عنه في مجتمع الدراسة وذلك لعدم دلالة قيمة (2χ) المحسوبة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، مما يشير إلى تمثيل العينة لمجتمع الدراسة.

أداة البحث:

قام الباحثون ببناء أداة الدراسة بعد الإطلاع على الأدب النفسي والتربوي المتعلق بموضوع التفاؤل، والدراسات السابقة الخاصة بموضوع الدراسة ومن أهم هذه الدراسات (رامي، 2019)، (القدومي، 2015)، (علاوي، 1998)، وتكونت أداة الدراسة بصورة أولية من (18) فقرة تستهدف قياس درجة التفاؤل لدى لاعبي كرة الطائرة في الدرجة الممتازة، وتم الإستجابة على فقرات الأداة وفق تدرج ليكرت الرباعي (موافق بشدة، موافق، معارض، معارض بشدة)، كما كانت فقرات بعضها ذات صياغة ايجابية والأخرى ذات صياغة سلبية.

صدق الأداة وثباتها:

أولاً: صدق المقياس:

الصدق التمييزي: للتحقق من صدق الاختبار استخدمت طريقة الصدق التمييزي، حيث طبقت الأداة على (34) لاعباً لكرة الطائرة في الدرجة الممتازة وكانوا من خارج إطار العينة الحالية، وتم بعد ذلك ترتيب درجاتهم على الأداة تنازلياً، ثم تصنيفهم في ضوء مجموعتين؛ مجموعة الدرجات العليا في سمة التفاؤل ومثلوا ما نسبته (27%) من حجم العينة الإستطلاعية وذلك بواقع (9) لاعبين، ومجموعة الدرجات الدنيا في سمة التفاؤل ومثلوا ما نسبته (27%) من حجم العينة الإستطلاعية أيضاً، وتم إجراء اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين وذلك بهدف الكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين، وهذا أحد مؤشرات صدق الأداة، ونتائج الجدول رقم (3) يبين ذلك.

الجدول رقم (3)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعة العليا والمجموعة الدنيا

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الدنيا (ن=12)		المجموعة العليا (ن=12)	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
0.000	**11.92	0.14	3.17	0.16	2.45

** دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha = 0.01$)* دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول رقم (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.01$) بين اللاعبين ذوي الدرجة العليا على مقياس التفاؤل واللاعبين ذوي الدرجة الدنيا، ومثل هذه النتيجة تؤكد الصدق التمييزي للاختبار وصلاحيته في قياس ما وضع لقياسه.

ثانياً: ثبات المقياس:

طريقة التطبيق وإعادة التطبيق (test-retest method): كان الفاصل الزمني بين التطبيقين (10) أيام، وتم ذلك على عينة استطلاعية بلغ حجمها (32) لاعباً من لاعبي كرة الطائرة في الدرجة الممتازة وكانوا هؤلاء اللاعبون من خارج إطار عينة الدراسة الحالية، وبلغ معامل الثبات للأداة (0.84) وهو معامل ثبات جيد وفي أغراض الدراسة الحالية.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول: "ما هي الفروق الإحصائية لمستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة الطائرة في الضفة الغربية؟"

وللإجابة عن هذا السؤال عمد الباحثون بدايةً إلى فحص مدى اعتدالية توزيع الإستجابات على الدرجة الكلية من أجل اختيار الإحصائي المناسب (معلمي، لا معلمي)، والجدول التالي يبين نتائج اختبار شيبيرو ويلك (Shapiro-Wilk) وهذا الاختبار يستخدم عند العينات الصغيرة.

جدول رقم (4)

فحص اعتدالية التوزيع عند الدرجة الكلية

اختبار شيبيرو ويلك		
قيمة الإحصائي	درجات الحرية	مستوى الدلالة
0.980	45	0.605

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يوضح الجدول السابق أن توزيع الإستجابات على الدرجة الكلية تتبع التوزيع الطبيعي، لذا يجب استخدام اختبارات معلمية في هذه الحالة.

ثم قام الباحثون بحساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري للدرجة الكلية للإستجابات، كما تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة (one sample t-test)، حيث قام الباحثون بتحديد درجة قطع قيمتها (2.5) نظراً لكون القياس يتبع توزيع ليكرت الرباعي، ومقارنة متوسط استجابات العينة في درجة التفاضل مع هذه القيمة المحكية وذلك للحكم على مستوالتفاضل لدى اللاعبين، والجدول التالي يبين هذه النتائج.

جدول رقم (5)

نتائج اختبار (t-test) لعينة واحد للمقارنة بين المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لسمة التفاضل والقيمة المحكية

درجة التفاضل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	2.81	0.29	**6.96	44	0.000

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الدرجة الكلية لدرجة التفاضل بين لاعبي كرة الطائرة في الدرجة الممتازة كان مرتفعاً وإيجابياً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.81) وكان أكبر من القيمة المحكية وبشكل دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).

تعزى النتائج ذلك أن اللاعب الفلسطيني يشعر بدرجة عالية من التفاضل، وذلك رغم وجود الكثير من المشاكل التي تواجه اللاعبين من الناحية (المادية والاجتماعية والأمنية....)، وبالتالي يؤكد على شخصية اللاعب الفلسطيني من قوة تحمل وصلابة وثقة بالنفس وثبات أنفعالي وتحمل مسؤولية وأخذ القرار في الوقت المناسب، وكذلك إكساب اللاعبين خبرت المرح والسرور والسعادة والراحة النفسية والسلوك الصحي، ومثل هذه الخبرات ترتبط بالتفاضل ونظرة الاسبشار للحياة.

كما ان التفاضل عامل منشط مهم في حياة الفرد حيث أنه يجعل صاحبه متقبلاً للحياة ومجاهداً فيها ومتمتعاً بصحة نفسية وجسمية وعقلية ويكون شخصية سوية وقادراً على تخطي أية ضغوط أو مشكلات . وهذا يشير إلى أن لاعبي كرة الطائرة يشعرون بدرجة تفاؤل، وهذا يشير إلى صلابه وقوة شخصية لاعب كرة الطائرة من خلال سمة لتفاضل المميز لديهم يساعدهم بقدرة عالية في تحمل المشقة والإحباط، والاحتمال والقدرة على إيجاد بدائل افكار وحتى احلام مستقبلية .

إن الشعور بالتفاضل لدى الرياضي يعني الطموح الذي يؤدي الى ارتفاع الروح المعنوية والى زيادة قدرة الرياضي على بناء أفكار ومشاريع مستقبلية طموحة ، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج كل من (القدومي، 2015) لدى لاعبي فرق الألعاب الجماعية الرياضية في الجامعات الفلسطينية ، ولبوسكي (Lipowski, 2012) لدى الرياضيين، ودراسة سندي (CINDY, 2003) والتي أظهرت أن مستوى التفاضل كان عالياً .

كما لا تتفق هذه النتيجة مع دراسة جوتسافاش وشوج (2012) التي توصلت الى أن مستوى التفاضل منخفض . النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني: "ما هي طبيعة العلاقة بين درجة التفاضل وأداء لاعبي الكرة الطائرة في الدرجة الممتازة في الضفة الغربية؟"

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحثون باستخدام اختبار معامل إيتا (Eta)، وهذا الإختبار يستخدم لفحص طبيعة العلاقة بين متغيرين أحدهما فئوي (درجة التفاضل) والآخر اسمي (الفوز أو الخسارة)، كما أن هذا الإختبار يبين قوة العلاقة بين المتغيرين في حال تم اعتبار احدهما متغير مستقل والآخر متغير تابع وذلك بشكل تبادلي، والجدول التالي يبين نتائج هذا الاختبار.

جدول رقم (6)
نتائج اختبار معامل إيتا (Eta) للإرتباط

المتغير	معامل الإرتباط
درجة التفاؤل (تابع)	0.443
الأداء (تابع)	0.679

يوضح الجدول السابق أن اعتبار متغير درجة التفاؤل كمتغير مستقل يرتبط بقوة بأداء اللاعبين في حال اعتباره متغير تابع إذ بلغت قوة العلاقة (0.679)، بينما في حال اعتبار الأداء متغير مستقل ودرجة التفاؤل متغير تابع فإن قوة العلاقة تصبح (0.443)، وهذا يعني أن درجة التفاؤل لها دور مهم في تحديد أداء اللاعبين.

تعزى النتائج ذلك من حيث ارتفاع نسبة التفاؤل لدى اللاعب وبالتالي يعمل على تحسين السمات الشخصية لدى اللاعب مثل (الثبات الانفعالي وتقدير الذات وزيادة الثقة بالنفس والحماس والتحفيز والمثابرة والجرأة والشجاعة)، وارتفاع مستوى التفاؤل لدى اللاعب يساعده على التخلص من التوتر والقلق، وأنخفاض نسبة التشاؤم، وبالتالي كل هذه الأمور تساعد اللاعب على تحسين مستواه من الناحية البدنية والمهارية والخطوية وبالتالي تحقيق الأنجاز .

ويحصل لدى الفرد حالة من التوافق والانسجام لنفسي والصحي وباكتساب الراحة النفسية وشعوره بالطمأنينة، والصحة البدنية من اشتراكه في مثل هذه المنافسات الرياضية وهذا بدوره يؤدي الى أن ذاته وان يتقبله الآخرين، ويشير الى ذلك (زهران، 1988) الى ضرورة التمتع بالصحة النفسية لدى الفرد، بان يكون متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه والآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وامكانياته الى اقصى حد ممكن .

واذ يؤكد علاوي (1997) قد ينتج الميل عن نواحي ذاتية لدى الفرد تدفعه لممارسة نشاطه المختار المحبب لنفسه، وفضلاً عن فائدته الصحية أو قد ينتج بسبب وجود نوع من العلاقات بين أصدقاء له يمارسون نفس النشاط .

وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة عبد الاله وآخرين (2007) وتوصلت الى أن التفاؤل عالياً، إضافة إلى وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل الرياضي والطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي للاعب كرة السلة . وكذلك دراسة حمزة واسامة (2016) الى وجود علاقة بين التفاؤل للرياضيين ودافعية انجازهم في كرة الطائرة ، إضافة ان كلما كانت الدافعية بدرجة مرتفعة كان أداء اللاعبين عالي، كلما كان مستوى التفاؤل عالي كان الاداء جيد. واتفقت كذلك مع دراسة راندول (2008) الى وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل ومستوى الاداء الجيد، بينما كان أداء المتشائمين سيئاً ومستوى القلق لديهما عالياً.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث : ماهي الفروق في مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة الطائرة بالدرجة الممتازة في الضفة الغربية تبعاً لمتغير مركز اللعب ؟

ولإختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبارالمقارنة بين عدة متوسطات لعينات مستقلة (One Way ANOVA Test)، والجدولين التالين يوضحان هذه النتائج.

جدول رقم (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة التفاؤل تبعاً لمتغير مركز اللعب

مركز اللعب	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مركز (1)	7	2.77	0.42
مركز (2)	6	2.87	0.19
مركز (3)	13	2.79	0.34
مركز (4)	7	2.76	0.35
مركز (5)	6	2.83	0.14
مركز (6)	6	2.83	0.22
الدرجة الكلية	45	2.81	0.29

جدول رقم (8)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدرجة التفاؤل تبعاً لمتغير مركز اللعب

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.062	5	0.012	0.130	0.985
داخل المجموعات	3.757	39	0.096		
المجموع	3.819	44			

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يتضح من نتائج الجدول السابق أنّ متغير مركز اللعب بلم يؤثر في درجة التفاؤل لدى لاعبي كرة الطائرة في الدرجة الممتازة وذلك عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

تعزى النتائج بالنسبة لعدم وجود فروق في نسبة التفاؤل بين اللاعبين تبعاً لمتغير مركز اللاعب، أن جميع مراكز اللعب في لعبة كرة الطائرة لديهم تفاوت بدرجة متساوية ولا يكن للمركز أي تغيير في نسبة التفاؤل، وبالتالي جميع اللاعبين ومراكزهم اكتسبوا إيجابيات التفاؤل .

حيث يشير علاوي (1998) ان التفاؤل الرياضي هو التوقع العام للاعب بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء سيئة في المنافسة الرياضية .

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة ستيفن وآخرين (Stephanie et al, 2006) وأظهرت نتائج الدراسة ان مستوى التفاؤل لدى طلبة السنة الرابعة كان اعلى من طلبة السنة الاولى عند كل من الرياضيين وغير الرياضيين، إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية في التفاؤل بين الرياضيين وغير الرياضيين ولصالح الرياضيين .

النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع : ماهي الفروق في مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة الطائرة بالدرجة الممتازة في الضفة الغربية تبعاً لمتغير العمر ؟

ولاختبار هذه الفرضية تمّ استخدام اختبار المقارنة بين عدة متوسطات لعينات مستقلة (One Way ANOVA Test)، والجدولين التالين يوضحان هذه النتائج.

جدول رقم (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة التفاؤل تبعاً لمتغير العمر

العمر	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
21-17	12	2.81	0.30
26-22	13	2.69	0.36
31-27	11	2.79	0.23
32 سنة فأكثر	9	2.89	0.21
الدرجة الكلية	45	2.81	0.29

جدول رقم (10)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدرجة التفاؤل تبعاً لمتغير العمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.446	3	0.149	1.809	0.161
داخل المجموعات	3.373	41	0.082		
المجموع	3.819	44			

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يتضح من نتائج الجدول السابق أنَّ متغير العمر لم يؤثر في درجة التفاؤل لدى لاعبي كرة الطائرة في الدرجة الممتازة وذلك عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

تعزى النتائج بالنسبة لعدم وجود فروق في مستوى التفاؤل تبعاً لمتغير عمر اللاعب، ويتضح ان مستوى التفاؤل كان مرتفعاً بدرجة عالية عند جميع فئة عينة البحث، أن جميع اللاعبين حسب أعمارهم يتعرضون الى نفس الظروف والمشاكل التي تواجههم (الاجتماعية والمادية والأمنية والبيئية).

ويستطيع اللاعب المتفائل مهما كان عمره ان يتميز بالاتزان الانفعالي والثقة بالنفس والتعامل مع الآخرين بمودة وثقة ومواجهة المشكلات بمرونة والعمل على حلها والاقبال على الحياة بسرور ومتعة والمشاركة الفعالة في المجالات التي تخدم المجتمع والتعامل مع المعلومات السلبية أكثر من المتشائمين.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس : ماهي الفروق في مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة الطائرة بالدرجة الممتازة في الضفة الغربية تبعاً سنوات الخبرة ؟

ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار المقارنة بين عدة متوسطات لعينات مستقلة (One Way ANOVA Test)، والجدولين التالين يوضحان هذه النتائج.

جدول رقم (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة التفاؤل تبعاً لمتغير عدد سنوات اللعب

عدد سنوات اللعب	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1-3 سنوات	10	2.77	0.21
4-6 سنوات	13	2.86	0.35
7-9 سنوات	6	2.64	0.22
10-12 سنة	6	2.68	0.32
13-15 سنة	5	2.80	0.25
أكثر من 15 سنة	5	3.10	0.21
الدرجة الكلية	45	2.81	0.29

جدول رقم (12)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدرجة التفاؤل تبعاً لمتغير عدد سنوات اللعب

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.746	5	0.149	1.894	0.118
داخل المجموعات	3.073	39	0.079		
المجموع	3.819	44			

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يتضح من نتائج الجدول السابق أنَّ متغير عدد سنوات اللعب يؤثر في درجة التفاؤل لدى لاعبي كرة الطائرة في الدرجة الممتازة وذلك عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

تعزى النتائج بالنسبة لعدم وجود فروق في مستوى التفاؤل بين اللاعبين تبعاً لمتغير سنوات اللعب لدى اللاعب، يتضح ان خبرة وعدد سنوات اللعب لدى اللاعب لم تؤثر في مستوى التفاؤل .

ولديهم الدرجة الكافية لدافعية الانجاز الرياضي والنجاح يقابلها عمل ومجهود كبيرين، عندما نجد لديهم الرغبة في النجاح أكبر من الخوف من الفشل نقول أنَّ التفاؤل مرتفعة أما بالنسبة للبعض فإن الخوف من الفشل هو عامل جدا مهم بالنسبة لهم وفي هذه الحالة يكون لديهم التفاؤل منخفض .

وبذلك فإن الميول والرغبات لدى الإنسان تتأثر بشكل أو آخر نزعة من التفاؤل والابتعاد عن حالة التشاؤم إذ يشير (علاوي، 1998) " إلى إن نزعة الميل إلى التفاؤل هو التوقع العام للفرد بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة وهي سمة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية الجيدة لدى الفرد".

تختلف هذه النتيجة مع دراسة القدومي (2015) فيما يتعلق بظهور الفروق تبعاً إلى المستوى الدراسي ولصالح اللاعبين من مستوى السنة الرابعة .

كما أشارت دراسة الأنصاري (1998) الى وجود ارتباط ايجابي بين التفاؤل والقدرة على حل المشكلات والتحصيل الدراسي وضبط النفس والتوافق ومثل هذه الخصائص تكون أفضل لدى طلبة السنة الرابعة، لذلك كانت غالبية الفروق في الدراسة الحالية للاعبين من مستوى السنة الرابعة .

الأستنتاجات :

- مستوى التفاوض الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة مرتفعاً.
- يلعب التفاوض الرياضي دوراً هاماً في تحقيق الاداء والأنجاز الرياضي.
- مستوى التفاوض الرياضي جاء مرتفع لجميع الفئات العمرية من اللاعبين .
- لا يوجد تأثير الى متغير مراكز اللعب على مستوى التفاوض لدى لاعبي كرة الطائرة بالضفة الغربية.
- لا يوجد تأثير الى متغير الخبرة في اللعب على مستوى التفاوض لدى لاعبي كرة الطائرة بالضفة الغربية.

التوصيات:

- من خلال نتائج الدراسة توصي الباحثان بالتوصيات الآتية:
1. يجب على مدربي كرة الطائرة في الضفة الغربية وضع برامج لتطوير مستوى التفاوض لدى اللاعبين لما لها من أثر إيجابي في الأداء.
 2. الاطلاع والاستفادة من كل من مقياس التفاوض الرياضي والاداء الرياضي .
 3. إجراء دراسات حول العلاقة بين التفاوض ومتغيرات نفسية أخرى مثل : الهوية الرياضية والروح الرياضية والثقة بالنفس ومفهوم الذات لدى الرياضيين .

المراجع :

1. علاوي، محمد حسن .(1998). علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، ط3 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، جامعة حلوان .
2. حسن، زينب. (2006) . التفاوض وعلاقته بالحاجات النفسية والإنجاز، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
3. حمدان، فيصل .(1998). سيكولوجية التفاوض والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين .
4. الحوري، عكلة .(2009). التفاوض وعلاقته بالسلوك القيادي لدى مدربي دوري النخبة بكرة القدم. بحث منشور بمجلة التربية الرياضية، بغداد .
5. محيسن، عون.(2012). التفاوض والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرون، العدد الثاني، ص53-93 .
6. مخيمر، هشام، عبد المعطي، السيد.(2000). التفاوض والتشاؤم وعلاقتهما بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات، مجلة دراسات تربوية وأجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، المجلد(6)، العدد (3) .
7. عبد اللطيف، حسن وحمادة، اللؤلؤة .(1998). التفاوض والتشاؤم وعلاقتهما ببعدي الشخصية الأنسباط والعصبية، مجلة العلوم الاجتماعية، م26، ع1، ص83.
8. عبد الخالق، أحمد.(2000). التفاوض والتشاؤم عرض لدراسات عربية، مجلة علم النفس، العدد (56)، الهيئة المصرية العامة للكتاب .
9. الأنصاري، بدر.(2008). قياس التفاوض والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعُمانيين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (9) العدد(4) .
10. الأنصاري، بدر محمد، وكاظم علي مهدي .(2008). قياس التفاوض والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعُمانيين، مجلة العلوم التربوية والنفسية (كلية التربية جامعة البحرين) 9(4): 109-131 .
11. الأنصاري، بدر .(1998). التفاوض والتشاؤم، المفهوم والقياس والمتعلقات، جامعة الكويت، الكويت.
12. الجوفي، نجوى .(2002). التفاوض والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديمغرافية لدى طلبة الجامعة، مجلة علم النفس، ع62، ص132.

13. أبو حلاوة، محمد سعيد عبد الجواد (2014). علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطقاته النظرية وآفاقه المستقبلية. مؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد (34)، ص 17.
14. القدومي، عبد الناصر عبدالرحيم (2016). مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين: دراسة ميدانية في علم النفس الإيجابي. مجلة جامعة الإستقلال للأبحاث، 1(1)، (38-1).
15. فهمي، مصطفى (1979). التوافق لشخصي والاجتماعي، القاهرة، مكتب الخانجي، مصر .
16. القدومي، عبدالناصر عبدالرحيم. (2015). مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية الجامعة الأردنية – عمادة البحث العلمي 24(3)، (723-711).
17. صفاء عبدالزهرة حميد الجمعان. (2018). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مؤتمرات الآداب والعلوم الانسانية والطبيعية.
18. جابر، رمزي رسمي (2012). التفاؤل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى لاعبي السباحة أثناء المنافسات الرياضية. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع(64)، (228-207).
19. منصور، نبيل (2017)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بمستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم: دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية ولاية البويرة. مجلة التميز لعلوم الرياضة. ع(2)، (23-10).
20. المنشاوي، عادل. (2007). التنبؤ بالتفاؤل والتشاؤم في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديمقراطية لدى عينة من طلاب كلية التربية، التربية المعاصرة، عدد(74).
21. Gustafsson, H., & Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(2), 183-199.
22. Anderson S.M., Spelman I.A., & Bargh. J.A. future Erernts schemes ecgemes and certainty about the future : Automatically in depressives future-vnentspredrction. *Journal of personality and social physiology*. 1992 .
23. Watkins, critical review of leadership concepts research the implication for educational administration, deek in university, age long-victoria Australia, 1997 .
24. Wilson, G Raglin, & pritchard, M. (2002). Optimism, pessimism, and precompetition Anxiety in college and individual differences, 13 (8) 921930-.
25. Lipowski, M. 2012. Level of optimism and health behavior in athletes, *Med Sci Monit.*, 18(1):3943-.
26. Adam R. Nicholls, Remco C.J. Polman, Andrew R. Levy, and, Susan H. Backhouse. 2008. Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes, *Personality and Individual Deference's*, 44: 11821192-.
27. Stephanie A. Venne, Patricia Laguna, Stephan Walk and Kenneth Ravizza. 2006. Optimism levels among collegiate athletes and non-athletes, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2): 182195-.
28. Randall, A. Gordon. 2008. Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism, *Psychology of Sport and Exercise*, 9: 336350-.
29. Cindy, L. W. 2003. Disconfirmation of optimistic expectation in college athletics, unpublished Doctoral Dissertation, University of Maryland.
30. 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): 18399-.