

## ” العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من التعليل السببي للنتائج والأداء

### ودافعية الانجاز الرياضي وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم”

أ.د/ محمد حسن علاوي

#### مقدمة

تعتبر الدراسات النفسية للتفاؤل Optimism والتشاؤم Pessimism من بين الدراسات الحديثة التي بدأت تستحوذ على إهتمام الباحثين في بعض علوم النفس كعلم النفس العيادي (الإكلينيكي) ، وعلم النفس الإجتماعي ، وعلم نفس الشخصية وعلم نفس الصحة وغيرها من علوم النفس الأخرى وبصفة خاصة في العقد الأخير من القرن الماضي نظرا لإرتباط التفاؤل والتشاؤم بالعديد من المتغيرات النفسية والجسمية للإنسان .

فقد أشار بيترسون (Peterson,2000) إلى أن بعض الدراسات أكدت العلاقة الوثيقة بين التفاؤل وكل من الصحة الجسمية والنفسية والنظرة الإيجابية للحياة ، في حين أن التشاؤم يرتبط بالأمراض والشكاوى الجسمية والنفسية والنظرة السلبية للحياة .

كما وصف سنجر (Singer, 2002) المتشائم بأنه شخص "يجد صعوبة في كل فرصة finds difficulty in every opportunity في حين أن الشخص المتفائل "يجد فرصة في كل صعوبة finds opportunity in every difficulty"

وقد حاول بعض الباحثين تعريف التفاؤل والتشاؤم ، إذ يرى مارشال وآخرون (Marshal et al., 1992) أن التفاؤل يشير إلى التوقعات الإيجابية للفرد عن المستقبل في حين أن التشاؤم استعداد شخصي يؤدي إلى التوقع السلبي للأحداث.

كما أوضح دمير وآخرون (Dember et al.,1989) أن التفاؤل والتشاؤم يشيران إلى التوجهات الإيجابية أو السلبية نحو الحياة .

أستاذ علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان

ويعرف شاير وكارفر (Scheier and Carver,1995) التفاؤل بأنه التوقع العام للفرد بحدوث أشياء أو أحداث حسنة ، والتشاؤم بأنه التوقع العام للفرد بحدوث أشياء أو أحداث سيئة.

ويرى (أحمد عبد الخالق ، ٢٠٠٠) التفاؤل بأنه "نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح. في حين أن التشاؤم هو توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل" وأشار(محمد علاوي, ٢٠٠٠) إلى أن التشاؤم يقصد به التطير من علامات الفأل السيئ ويقابل علامات الفأل السيئ علامات أخرى للفأل الحسن الذي يبعث على التفاؤل. كما أن التطير مشتق من العادة التي كان يمارسها العرب في الجاهلية وهي "زجر الطير" أي الصباح به أو رميه بحجر، فإن ولأهم في طيره ميامنه سموه سانحا وتفاعلوا به ، وإن ولاهم مياسره سموه بارحا وتشاءموا منه.

وقد يلاحظ أن معظم التعاريف السابقة للتفاؤل والتشاؤم في المجال العام تكاد تتفق على أن التفاؤل يتضمن التوقع العام الإيجابي للأحداث المستقبلية ، وعلى العكس من ذلك فإن التشاؤم يتضمن التوقع العام السلبي لهذه الأحداث.

وقد أشاركارفر وشاير ( Carver and Scheier,2002) إلى مزايا التفاؤل التي يكتسبها الفرد في حياته ومنها: انجاز المزيد من أي عمل أو هدف (دافعية الإنجاز) ، مستويات عالية من الرضا في الحياة ، صحة أفضل ، المزيد من الأصدقاء ، النظرة الإيجابية للحياة ، مواجهة المشكلات الصعبة والسهلة في الحياة بصورة أفضل ، سهولة اتخاذ قرار بدون قلق.

كما أوضح عبدالستار إبراهيم (١٩٩٨) أن هناك بعض المقاييس النفسية التي تقيس الإكتئاب قد ضمت في أبعادها بُعد التشاؤم كأحد الأبعاد المرتبطة إيجابيا بالإكتئاب.

وقد احتدم الجدل بين بعض الباحثين بالنسبة لطبيعة التفاؤل والتشاؤم، إذ يعتبر كل من كوليغان (Colligan,1994) وشاير وكارفر (Scheier and Carver,1995) أن التفاؤل والتشاؤم سمه واحدة ثنائية القطب Bipolar ، إذ يمكن تشبيه ذلك بخط متصل Continuum له قطبان متقابلان ومتضادان (التفاؤل والتشاؤم) ولكل فرد نقطة واحدة على هذا المتصل بحيث تقع ما بين التفاؤل المتطرف والتشاؤم المتطرف ، وهذا يعني أن الفرد لايمكن أن يكون متفائلا ومتشاوما في نفس الوقت نظرا لأن الفرد له درجة واحدة

على هذا المتصل ، وفي ضوء ذلك فإنه يمكن قياس التفاؤل أو التشاؤم بمقياس واحد لأي منهما ، نظرا لأنهما متضادان وفي هذه الحالة فإن الدرجة المرتفعة لأي منهما تعني درجة منخفضة بالنسبة للآخر.

وعلى الجانب الآخر يرى مارشال وآخرون (Marshal et al,1992) وتشانج وآخرون (Change et al,1994) أن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان، وهذا يعني أن لكل سمه متصل يتدرج ما بين أقل إلى أقصى الدرجات على السمة الواحدة . وبذلك فإن كل من التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان ، وهذا يعني أن لكل سمه متصل يتدرج ما بين أقل إلى أقصى الدرجات على السمة الواحدة ، وبذلك يكون كل من التفاؤل والتشاؤم أحادي البعد Unipolar ويبدأ كل منهما بشكل مستقل عن الآخر من أقل درجة إلى أقصى درجة

ومن ناحية أخرى أشار أحمد عبد الخالق (٢٠٠٠) إلى أن بعض الباحثين يرون أن التفاؤل أو التشاؤم من السمات الشخصية Trait وتتصف بالثبات خلال المواقف نظرا لأن السمات الشخصية هي انعكاس للسلوك بالنسبة للعديد من المواقف ، وهذا يعني أن التفاؤل أو التشاؤم لا ينبغي اعتبارهما حالة State تتسم بالوقئية وتتغير من موقف لآخر.

#### مشكلة البحث :

من خلال خبرات الباحث في المجال الرياضي فإن التفاؤل والتشاؤم يكاد يكون منتشرًا بصورة قد تبدو واضحة بين اللاعبين الرياضيين - إن لم يكن معظمهم - في مختلف الأنشطة الرياضية.

ومن الدلائل التي توضح ذلك أن العديد من الكتابات الصحفية في صفحات الرياضة ببعض الجرائد والمجلات وكذلك المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع بعض اللاعبين الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية (محمد علاوي) (٢٠٠١) أشارت إلى العديد من عمليات التفاؤل والتشاؤم وبصفة خاصة في المنافسات الرياضية .

فقد يكون التفاؤل أو التشاؤم لدى اللاعبين الرياضيين من أشخاص أو ملاعب أو من أرقام معينة ، كما قد يكون التفاؤل والتشاؤم من الألوان (ألوان ملابس اللاعبين) أو من بعض الحيوانات أو الطيور، أو من بعض الظواهر الطبيعية أو من بعض الأشياء أو الأعمال أو الأحداث والتي تختلف في دلالتها من لاعب لآخر.

وقد أشار لوهر (Loeher,2002) إلى أهمية التفاؤل كمؤشر هام من مؤشرات دافعية الإنجاز الرياضي Sport achievement motivation أو التنافسية Competitiveness من حيث أنها موقف إنجاز نوعي خاص Specific achievement situation يرتبط أساسا بمواقف المنافسة الرياضية .

وأوضح كوكس (Cox, 2002) ضرورة دراسة بعض المتغيرات النفسية نظرا لأهميتها الواضحة إيجابا أو سلبا على مستوى أداء اللاعب في المنافسة الرياضية ، ومن بين هذه المتغيرات النفسية كل من التفاؤل والتشاؤم والتعليل السببي في مواقف الإنجاز الرياضي واليأس المتعلم learned helplessness من حيث أنه الحالة التي يشعر فيها اللاعب الرياضي بعدم قدرته على التحكم في نتائج سلوكه وأن فشله يتعذر اجتنابه وأنه خارج نطاق تحكمه .

كما يرى ولس وكامبل (Willis and Campell, 1998) أن التفاؤل والتشاؤم من بين العوامل المؤثرة في توقعات النجاح أو الفشل ، والإستجابات الإنفعالية لدى اللاعب الرياضي .

وأشار سكانلان ورافيزا (Scanlan and Ravizza,1997) إلى أن قلة الثقة بالذات والتشاؤم من بين المصادر الشخصية للقلق والضغط .

وأشار سنجر (Singer,2002) إلى أن هناك بعض الدراسات التي أجراها سلجمان Seligman على الرياضيين وفي إحدى هذه الدراسات على بعض الفرق الرياضية أسفرت نتائجها عن تفوق الفرق التي تميزت بالتفاؤل وكانت أفضل إنجازا وأحسن مستوى أداء من الفرق الرياضية التي تميزت بالتشاؤم ، وفي دراسة ثانية أجريت على السباحين أظهرت النتائج أن السباحين الذين تميزوا بالتشاؤم كانت أرقامهم أقل من مستوياتهم الحقيقية في المنافسة الرياضية في حين أن السباحين ذوي الدرجات العالية في التفاؤل لم تقل أرقامهم عن مستوياتهم التي سبق لهم تسجيلها وكانت درجاتهم في الدافع نحو إنجاز النجاح أكبر من السباحين الذين تميزوا بالتشاؤم بصورة واضحة .

وفي دراسة ثالثة أشارت النتائج إلى أن الرياضيين ذوي الدرجات المرتفعة في التشاؤم يرون أن خسارتهم وكذلك أدائهم السيئ وخاصة أثناء الأوقات العصيبة من المباراة تعكس افتقارهم للقدرة على النجاح وأنهم قد اكتسبوا الشعور باليأس في مجال تحكمهم في أدائهم وبالتالي في نجاحهم أو فشلهم ، وإن هؤلاء الرياضيين عند اعتقادهم

بأنهم يواجهون حالات سوء الحظ ، فإنهم يرتكبون سلسلة من الأخطاء كما هو الحال في الإرسال في رياضة التنس ، كما ينتابهم الانفعال ويغلب عليهم القلق، وبالتالي يعتقدون في عدم قدرتهم على الفوز وخسارة المباراة وكنتيجة لهذا التفكير التشاؤمي فإنهم سوف لايتوقعون للفوز في المباراة التالية ، مما يدعم النظرة السلبية لقدراتهم.

وفي رأي تود وبراون (Todd and Brown, 2003) أن السلوك الخرافي Superstitious behavior يعتبر من العوامل التي يمكن أن تؤثر على مركز التحكم (وجهة الضبط) Locus of control والتفاؤل والتشاؤم لدى بعض الرياضيين ، نظرا لأنهم يعتقدون في الطقوس الخرافية Superstitious rituals أو الخرافة Superstition ويؤمنون بأنها تؤثر بصورة واضحة في أدائهم.

وقد أشار بليك ، فريدريك (Bleak and Frederick, 1998) إلى أن الخرافة في الرياضة هي أفعال تتسم بالتكرار والتعاقب والتتابع والتي يعتقد للاعب الرياضي أنها من العوامل الفاعلة في التحكم في الحظ أو في بعض العوامل الخارجية ، وقد استطاع بليك وفريدريك في دراستهما التوصل إلى اختلاف أنماط الطقوس الخرافية لدى متسابقى الميدان والمضمار ولاعبي كرة القدم وكرة السلة والجمباز ، وأن لاعبي الجمباز يستخدمون المزيد من الطقوس الخرافية بدرجة أكبر من لاعبي كرة القدم ومتسابقى الميدان والمضمار ، كما أن اللاعبين الذين يسجلون درجات مرتفعة في السلوك الخرافي يسجلون أيضا درجات مرتفعة في مركز التحكم الخارجي .

وفي ضوء ما تقدم يرى الباحث أن هناك بعض المتغيرات التي ترتبط بكل من التفاؤل والتشاؤم في المجال الرياضي ومن بينها التعليل السببي Causal attribution ودافعية الإنجاز الرياضي Sport achievement motivation وقلق المنافسة الرياضية Sport competition anxiety والتي أشارت إليها بعض الدراسات السابقة ، والتي يمكن أن تسهم في تحديد نوعية أداء اللاعب في المنافسات الرياضية .

وبالرغم من عدم وجود المزيد من الدلالات البحثية لنوعية الارتباطات بين التفاؤل والتشاؤم وهذه المتغيرات النفسية في دراسات مصرية أو عربية على عينات رياضية وباستخدام إختبارات ومقاييس نوعية خاصة Specific tests بالمجال الرياضي نظرا للندرة الواضحة لمثل هذه الدراسات ، إلا أن بعض الدراسات العربية والأجنبية السابقة التي أجريت على عينات رياضية أو غير رياضية وباستخدام مقاييس عامة General

tests قد أشارت إلى وجود بعض الارتباطات بين كل من التفاؤل والتشاؤم وبين مركز التحكم (وجه الضبط) ودافعية الإنجاز والقلق .

والدراسة الحالية تحاول التعرف على نوعية الارتباطات أو العلاقات بين التفاؤل والتشاؤم وبين بعض المتغيرات النفسية المختارة وهي : التعليل السببي للسلوك والأداء فى الرياضة ودافعية الإنجاز الرياضى وقلق المنافسة الرياضية وذلك على عينة من لاعبي الدوري الممتاز لكرة القدم وباستخدام إختبارات ومقاييس نوعية خاصة تم تصميمها أساسا للتطبيق على اللاعبين الرياضيين والتي تم إستخدامها فى بعض الدراسات فى المجال الرياضى وخضعت لتحليلات إحصائية مناسبة بهدف تقنينها فى البيئة المصرية على اللاعبين المصريين وبالتالي فإن هذه المقاييس النوعية الخاصة لها خصائص سيكومترية جيدة .

### هدف البحث

يهدف البحث إلى محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية :

- هل هناك علاقة دالة إحصائية بين كل من التفاؤل والتشاؤم وبين التعليل السببي الداخلى والخارجى للنتائج (الفوز أو الهزيمة) والأداء (الأداء الجيد أو الأداء السئ) لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة القدم ؟
- هل هناك علاقة دالة إحصائية بين كل من التفاؤل والتشاؤم وبين دافعية الإنجاز الرياضى (دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل) لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة القدم ؟
- هل هناك علاقة دالة إحصائية بين كل من التفاؤل والتشاؤم وبين قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفى والقلق البدنى) لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة القدم ؟

### أهمية البحث

تكمن أهمية البحث فى النقاط التالية :

- يحتل متغير التفاؤل والتشاؤم فى مجال علم النفس الرياضى أهمية واضحة ، نظرا لإرتباطه بالعديد من المتغيرات الشخصية - ومن بينها متغيرات البحث الحالى - ونظرا لإرتباطه بالصحة النفسية والجسمية للاعبين الرياضيين .

- هناك ندرة في الدراسات التي أجريت وتناولت بعض المتغيرات النفسية المختارة في الدراسة الحالية بارتباطها بكل من التفاؤل والتشاؤم والتي أجريت على عينات رياضية وهو الأمر الذي قد يشير إلى أهمية البحث الحالي .

- كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تستحوذ على الإهتمام البالغ للغالبية العظمى من شعوب العالم، وبالتالي فإن دراسة بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بلاعبى كرة القدم على مستوى الدرجة الأولى - كما هو الحال فى البحث الحالي- يعتبر من الأهمية بمكان للكشف على بعض الجوانب الشخصية لهؤلاء اللاعبين ، وبالتالي إمكانية الارتقاء بمستوى قدراتهم النفسية مما ينعكس أثره بصورة إيجابية على مستوى قدراتهم البدنية والمهارية والخطية .

- من بين جوانب أهمية البحث الحالي على المستوى التطبيقي تقديم عدد من المقاييس النوعية الخاصة Specific فى المجال الرياضى والتي تم تقنينها على عينات رياضية .

- للبحث الحالي أهمية تطبيقية أخرى فيما نتناوله من متغيرات نفسية تتعلق ببعض الجوانب الشخصية للاعبى كرة القدم على مستوى الدرجة الأولى والتي يمكن الاستفادة منها فى تحديد الأساليب المختلفة للإعداد التربوى النفسى للاعبين كما تسهم فى تزويد المدربين ببعض المعارف والمعلومات عن الجوانب الشخصية للاعبين .

- قد يكون البحث الحالي من بين الدوافع المثيرة لاهتمامات الباحثين فى علم النفس الرياضى للانطلاق بدراسات أخرى للمتغيرات النفسية فى الدراسة الحالية وغيرها من المتغيرات بصورة تساعد نتائجها فى الارتقاء بمستوى اللاعبين الرياضيين بصورة تسهم فى زيادة التعرف على الجوانب الشخصية لهم.

## تحديد المصطلحات

### - التفاؤل والتشاؤم فى الرياضة :

يقصد بالتفاؤل فى الرياضة التوقع العام للاعب بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة فى المنافسة الرياضية ، كما يقصد بالتشاؤم فى الرياضة حدوث أشياء أو أحداث سيئة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث حسنة فى المنافسة الرياضية (محمد علاوي ، ١٩٩٨).

ويمكن تحديد التعريف الإجرائي للتفاؤل والتشاؤم في الرياضة وهو ما يقيسه إختبار التفاؤل والتشاؤم في الرياضة المطبق في الدراسة الحالية .

- التعليل السببي (العزو) في الرياضة :

الأسباب المدركة من اللاعب للنتائج (الفوز أو الهزيمة ) أو للأداء (الأداء الجيد أو الأداء السيئ) في المنافسة الرياضية ، وقد تكون هذه الأسباب داخلية (عزو داخلي) أو خارجية (عزو خارجي) ( Bakker and Whiting, 2001 )

#### العزو الداخلي

الاسباب المدركة من اللاعب التي يعزو إليها سبب النتائج أو الأداء في المنافسة الرياضية إلى أسباب داخلية يستطيع التحكم فيها .

#### العزو الخارجي

الأسباب المدركة من اللاعب التي يعزو إليها سبب النتائج أو الأداء في المنافسة الرياضية إلى أسباب خارج نطاق تحكمه (Cox, 2002)

ويأخذ الباحث بالتحديد الإجرائي للتعليل السببي الداخلي والخارجي للنتائج والأداء على أنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها للاعب في أبعاد مقياس التعليل السببي في الرياضة المستخدم في الدراسة الحالية.

#### دافعية الإنجاز الرياضي

استعداد اللاعب للاقتراب أو تجنب موقف المنافسة الرياضية وتتضمن رغبة اللاعب في التفوق والتميز والتغلب على العقبات والأداء أفضل من الآخرين، وتتضمن بعدين هما : دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل (Martens,2001)

#### دافع انجاز النجاح في الرياضة

يمثل الدافعية الداخلية للاعب وتدفعه لمحاولة تحقيق التفوق في المنافسة الرياضية وبالتالي الإحساس والشعور بالرضا والسعادة .

#### دافع تجنب الفشل في الرياضة

تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل في المنافسة الرياضية والذي يتمثل في الإهتمام المعرفي بعواقب الفشل في النتائج أو الأداء (محمد علاوي , ٢٠٠٧) .



والتعريف الإجرائي لدافعية الإنجاز الرياضي ( دافع انجاز النجاح ، ودافع تجنب الفشل ) هو ما يقبضه اختبار دافعية الإنجاز الرياضي المطبق في الدراسة الحالية .

### قلق المنافسة الرياضية

نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب بارتباطه بمواقف المنافسة الرياضية والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو متغيرات معرفية (قلق معرفي) .

### القلق البدني في الرياضة

إدراك اللاعب للاستثارة الفسيولوجية ويتضمن التوتر الجسمي وزيادة في ضربات القلب وإفرازات العرق ومتاعب المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبي الأوتونومي (اللاإرادي) وذلك في مواقف المنافسة الرياضية .

### القلق المعرفي في الرياضة :

التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاده التركيز وتصور سوء المستوى والفشل وعدم الإجابة في المنافسة الرياضية ( Weinberg and Gould,2003 )

ويمكن تحديد التعريف الإجرائي لقلق المنافسة الرياضية بأنه الدرجات التي يحصل عليها اللاعب في كل من بعدي القلق البدني والقلق المعرفي على مقياس قلق المنافسة الرياضية الذي سيتم استخدامه في الدراسة الحالية.

### الدراسات المرتبطة

#### الدراسات العربية :

أجرى أحمد عبدالخالق (٢٠٠٠) مجموعة من الدراسات في مجال التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية ، ففي إحدى هذه الدراسات التي أجريت بهدف التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبين مصدر الضبط ( مركز التحكم) Locus of control ، وذلك على عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت قوامها ٢٣٥ ، وتم تطبيق القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ، ومقياس روتر "Roter" لقياس مصدر الضبط (مركز التحكم) الداخلي والخارجي ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ ، بين كل من التفاؤل ومصدر الضبط الخارجي بلغت (-٤٣٢) ، وعلاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التشاؤم ومصدر الضبط الخارجي بلغت (٤٥١) ، وهذا يعني أن ارتفاع الدرجة على مقياس التفاؤل يدل على ثقة الفرد في مصدر

الضبط الداخلي لأفعاله وعلى العكس من ذلك فكما ارتفعت الدرجة على مقياس التشاؤم فإنه يدل على ثقة أقوى لدى الفرد في مصدر الضبط الخارجي لأفعاله.

وفي دراسة أخرى على نفس العينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت تم تطبيق القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (أحمد عبدالخالق , ١٩٩٦) وكذلك مقياس رأي ، لن (Ray,Lynn) للدافع للإنجاز الذي يشمل على ١٤ سؤالاً على مقياس مدرج من ٣ تدريجات ، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ بين الدافع للإنجاز وكل من التفاؤل (٠,٢٣٨) والتشاؤم (-٠,٢١١) .

وفي دراسة ثالثة بهدف التعرف على العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم وبين القلق، وتم تطبيق القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ومقياس جامعة الكويت للقلق على ٢٣٥ طالبا وطالبة من جامعة الكويت ، وأسفرت الدراسة عن وجود ارتباط دال عند مستوى ٠,٠٠١ بين التفاؤل والقلق (-٠,٥٦٩) وبين التشاؤم والقلق (٠,٧١٠).

وفي دراسة أجراها فريخ العنزي (Freih El-Anzi, 2005) بهدف التعرف على العلاقة بين الانجاز الأكاديمي وكل من القلق وتقدير الذات والتفاؤل والتشاؤم وتم تطبيق بعض المقاييس المناسبة للمتغيرات المختارة على ٤٠٠ طالب وطالبة من كلية التربية الأساسية بالكويت وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الانجاز الأكاديمي وكل من التفاؤل وتقدير الذات ، في حين أن هناك علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الانجاز الأكاديمي وكل من القلق والتشاؤم .

وقامت منى مختار المرسي (٢٠٠٤) بدراسة بهدف التعرف على العلاقة بين الروح المعنوية والتفاؤل والتشاؤم لدى الرياضيين المعاقين بدنياً ، وتم تطبيق مقياس للروح المعنوية صممه الباحثة ومقياس التفاؤل والتشاؤم لمحمد علاوي وهو مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي ، وذلك على عينة قوامها ١١٥ لاعب ولاعبة يمثلون المنتخبات القومية للمعاقين بدنياً في رياضات الكرة الطائرة والعباب القوى والسباحة ورفع الأثقال وتراوح أعمارهم ما بين ١٨ - ٢٣ سنة .

وفي ضوء تطبيق المقاييس المستخدمة في البحث تم التوصل إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين في التفاؤل وكذلك وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الروح المعنوية والتفاؤل

## الدراسات الأجنبية

أجرى كل من بيرك وجونيور وتشك وولسون (Burke, Joyner, Czech and Wilson 2000) دراسة بهدف التعرف على الصدق التلازمي لمقياس التفاؤل والتشاؤم المطور الذي صممه شاير وآخرون (Scheier et al., 1994) تحت عنوان إختبار التوجه نحو الحياة (The Life Orientation Test, Revised Lot-R) ومقياس التفاؤل والتشاؤم (Optimism Pessimism Scale (OPS) الذي صممه دمير وآخرون (Dember et al., 1989)

وتم تطبيق المقياسين على مجموعة مكونة ١٥٤ طالب وطالبة (٨٤ طالب ، ٧٠ طالبة) من الرياضيين بجامعة جورجيا بالولايات المتحدة الأمريكية ، وفي ضوء نتائج التطبيق أظهرت النتائج أن مقياس التوجه نحو الحياة (LOT-R) الذي صممه شاير وآخرون يقيس سمة التفاؤل والتشاؤم وأن مقياس دمير وآخرون (OPS) يقيس حالة التفاؤل والتشاؤم .

وفي دراسة بيرك وآخرون (Burke et al.,2000) عن العلاقة بين السلوك الخرافي Superstitious behavior ومركز التحكم locus of control والتشاؤم لدى عينة قولها ٢٠٨ طالب وطالبة (١١٢ طالب ، ٩٦ طالبة) من الجامعيين الرياضيين ذوي المستوى العالي في إحدى الجامعات الأمريكية يمثلون عدة أنشطة رياضية ومن بينها كرة القدم (١٥ طالب ، ١٣ طالبة) وتم تطبيق استخبار الطقوس الخرافية The Superstitious Ritual Questionnaire (SRQ) لقياس المعتقدات والسلوك والطقوس الخرافية ويتكون من ٤٥ عبارة وكذلك إختبار التوجه نحو الحياة المطور (LOT-R) والذي يتكون من ١٠ عبارات منها ٣ عبارات لقياس التفاؤل ، ٣ عبارات لقياس التشاؤم وأربع عبارات تم وضعها لإخفاء هدف الاستخبار وكذلك مقياس الاعتقاد في التحكم الشخصي The Belief in Personal Control Scale (BPCS) ، ويتكون من ٤٥ عبارة لقياس عدة أبعاد من بينها بعد التحكم الداخلي والخارجي ومن بين نتائج الدراسة تم التوصل إلى وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا على مستوى ٠٠٥ بين مركز التحكم الداخلي والتفاؤل (٠,٣٧) ، وكذلك وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين مرتفعي الدرجات في مركز التحكم الداخلي والتشاؤم (-٠,٣٦) ، كما أسفرت الدراسة عن وجود علاقة سلبية منخفضة بين مركز التحكم الداخلي وبعض أبعاد مقياس السلوك الخرافي بلغت (-٠,١٥) ، كما أن لاعبي

الأنشطة الفردية يسجلون درجات أكبر من لاعبي الأنشطة الجماعية في مركز التحكم الداخلي بفروق دالة إحصائية عند مستوى (0,05) .

قام هودجز (Hodges, 2000) بإقتباس إستخبار أسلوب التعليل السببي (ASQ) Attributional Style Questionnaire الذي صممه سلجمان (Seligman) لقياس الأسلوب التفسيري Explanatory style للأحداث الإيجابية والسلبية والتي تعتبر دالة لمستوى التفاؤل والتشاؤم - من حيث أنه مقياس عام وليس مقياسا نوعيا خاصا بالرياضة وقام بتصميم صورة مصغرة من إستخبار سلجمان تصلح للتطبيق على الرياضيين للتعرف على الأسلوب التفسيري للاعبين كمحاولة لتحديد مستويات التفاؤل والتشاؤم لديهم وفي ضوء تطبيق هذا المقياس المصغر على عينات من الرياضيين تم التوصل إلى وجود إرتباطات إيجابية دالة إحصائيا بين العزو الداخلي والتفاؤل ، وكذلك إرتباطات إيجابية دالة إحصائيا بين العزو الخارجي والتشاؤم ، وأشار "هودجز" إلى أن هذه النتائج تنطبق على ما توصل إليه سلجمان في دراساته بإستخدام إستخبار التعليل السببي على عينات غير رياضية ، وأوصى هودجز بإستخدام الصورة المصغرة لإستخبار أسلوب التعليل السببي لإمكان تحديد اللاعبين الذين يحتاجون لمهارات نفسية معينة لإكسابهم المزيد من التفاؤل وبالتالي محاولة الإرتقاء بمستوياتهم .

أجرى فونتين ، واجنر (Fontaine and Wagner, 2002) دراسة عن التفاؤل والتشاؤم والتحكم المدرك Perceived control في الرياضة على عينة من الطلاب الرياضيين بلغ عددهم ٢٢٠ طالب وطالبة ، وطبق عليهم مقياس للتفاؤل والتشاؤم ومقياس للتحكم المدرك ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا بين أصحاب الدرجات المرتفعة في التفاؤل وأصحاب الدرجات المرتفعة في التشاؤم في طريقة عزو كل منهم لأحداث الحياة ، فالمجموعة التي تميزت بدرجات مرتفعة في التفاؤل فسرت الأحداث الحسنة على أنها ثابتة وداخل نطاق تحكمهم (مركز تحكم داخلي) وفسروا الأحداث السيئة على أنها غير ثابتة وخارج نطاق تحكمهم (مركز تحكم خارجي) ، وعلى العكس من ذلك فإن المجموعة التي سجلت درجات مرتفعة في التشاؤم فسرت الأحداث السيئة على أنها ثابتة وداخلية (مركز تحكم داخلي) ، والأحداث الحسنة على أنها غير ثابتة وخارج نطاق تحكمهم (مركز تحكم خارجي) .

وفي دراسة لكل من ولسن ، راجلن وبرتشارد (Wilson, Raglin and Pritchard, 2002) بهدف التعرف على تأثير التفاؤل والتشاؤم على كل من الأداء وقلق

ما قبل المنافسة الرياضية Precompetition anxiety ، وتم تطبيق كل من إستخبار التشاؤم الدفاعي The Defensive Pessimism Questionnaire على ٣٥ طالبا ، ٣٩ طالبة من الجامعيين الرياضيين . وفي ضوء التطبيق تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات : مجموعة التفاؤل ، و مجموعة التشاؤم الدفاعي ومجموعة التشاؤم الواقعي Real pessimim ، والتشاؤم الدفاعي هو الطريقة التي من خلالها يضع اللاعب توقعات منخفضة لحماية نفسه من الهزيمة المحتملة ، ولكن ليس له تأثير على الأداء ، والذي يختلف عن التشاؤم الواقعي الذي ينتج عنه توقعات وإنجازات منخفضة .

كما تم قياس قلق ما قبل المنافسة بإختبار قلق الحالة-السمة The State-Trait Anxiety Inventory وأشارت النتائج إلى أن مجموعة التفاؤل تميزت بمستوى منخفض من قلق ما قبل المنافسة الرياضية بالمقارنة بمجموعات التشاؤم الدفاعي والواقعي ، وكانت الفروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٠١ .

أجرى بنسج ، ريدر (Bensing and Ridder, 2003) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من القلق والضغط ، وفي ضوء تطبيق مقياسين أحدهما للتفاؤل والتشاؤم والآخر للقلق والضغط Stress على ١٠٢ رياضيا ، أشارت النتائج إلى أن أصحاب الدرجات المرتفعة في التفاؤل يسجلون درجات منخفضة على مقياس القلق والضغط . وتم تفسير ذلك بأن هؤلاء اللاعبين يتقون في أنفسهم وفي قدراتهم ويتوقعون حدوث أشياء حسنة ، وكما أنهم يرون الأحداث السيئة على أنها جوانب يمكن التغلب عليها . وعلى العكس من ذلك فإن أصحاب الدرجات المرتفعة في التشاؤم سجلوا درجات مرتفعة في القلق والضغط .

### تعقيب على الدراسات المرتبطة

في ضوء نتائج الدراسات العربية تم التوصل إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين التفاؤل ومركز التحكم الخارجي، وعلاقة إيجابية دالة إحصائيا بين التشاؤم ومركز التحكم الداخلي، وكذلك وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والدافع للإنجاز، في حين أن العلاقة سلبية بين التشاؤم والدافع للإنجاز، ومن ناحية أخرى تبين وجود علاقة سلبية بين التفاؤل والقلق وعلاقة إيجابية بين التشاؤم والقلق. وكذلك وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والروح المعنوية.

ويلاحظ أن كافة هذه الدراسات العربية - فيما عدا دراسة واحدة - استخدمت مقاييس عامة لكل من التفاؤل والتشاؤم ووجهة الضبط (مركز التحكم) والدافع للإنجاز

والقلق ، وليست مقاييس خاصة بالمجال الرياضي. كما أنها أجريت على عينات من الطلاب غير الرياضيين (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٠)، (فريح العنزى، ٢٠٠٥).

أما دراسة (منى مختار، ٢٠٠٤) فقد طبقت مقياساً للتفاؤل والتشاؤم خاص بالمجال الرياضي على عينة من الرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة.

ويلاحظ من نتائج الدراسات الأجنبية بيرك وآخرون (Burke et al., 2000)، هودجز (Hodges, 2000)، وفونتين ، واجنر (Fontaine and Wagner, 2002) أنها أسفرت عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل ومركز التحكم الداخلي (العزو الداخلي)، وعلاقة دالة إحصائياً بين التشاؤم ومركز التحكم الخارجي، كما أشارت دراسة ولسن وآخرون (Wilson et al., 2002) ودراسة ريدر ، وبنسنج (Ridder and Bensing) إلى وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والمستوى المنخفض من القلق ، وعلاقة إيجابية بين التشاؤم والمستوى المرتفع من القلق.

ومما هو جدير بالذكر أن هذه الدراسات الأجنبية أجريت على عينات رياضية ولكن باستخدام اختبارات ومقاييس عامة وليست خاصة بالمجال الرياضي، فيما عدا دراسة هودجز (Hodges, 2000).

### منهج وإجراءات البحث

#### - مجتمع وعينة البحث

يتكون مجتمع البحث من جميع فرق أندية الدوري الممتاز لكرة القدم وعددها ١٦ نادياً وذلك في الموسم الرياضي ٢٠٠٥/٢٠٠٦. ولكل فريق الحق في تسجيل عدد ٣٠ لاعبا بحد أقصى.

وقد تم اختيار عدد ٣ لاعبين من كل فريق بالطريقة العشوائية ليصبح عدد أفراد عينة البحث المختارين ٤٨ لاعباً . كما تم اختيار عدد ١٦ لاعباً بالطريقة العشوائية بواقع لاعب واحد من كل فريق بهدف إجراء المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة في البحث. وقد اعتذر عن عدم تطبيق المقاييس المستخدمة في البحث عدد ٨ لاعبين من ناديين مختلفين بواقع ٤ لاعبين من كل نادي. وبذلك يصبح العدد النهائي للاعبين في مجتمع البحث ٤٢٠ لاعباً يمثلون ١٤ نادياً والعدد النهائي للاعبين المختارين عشوائياً كأفراد عينة البحث ٤٢ لاعباً يمثلون ١٠% من مجتمع البحث . ويصبح عدد اللاعبين المختارين عشوائياً والذين يمثلون أفراد عينة البحث لإجراء المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة في البحث ١٤ لاعباً.

وتراوح متوسط سن اللاعبين ما بين ٢٣-٣٠ سنة متوسط حساب قدره ٢٥,٩ وانحراف معياري ٤,٦.

## أدوات البحث

تم اختيار المقاييس التالية كأدوات للبحث

- اختبار النزعة للتفاؤل في الرياضة.
- اختبار التعليل النسبي (العزو) في الرياضة.
- قائمة دافعية الانجاز الرياضي.
- مقياس قلق المباراه الرياضية.

### إختبار النزعة للتفاؤل في الرياضة

إختبار النزعة للتفاؤل في الرياضة صممه محمد علاوى (١٩٩٨) لمحاولة قياس كل من التفاؤل والتشاؤم في المجال الرياضي وبصفة خاصة في المنافسات الرياضية ويتضمن الإختبار ١٢ عبارة منها ٤ عبارات لقياس التفاؤل ، ٤ عبارات لقياس التشاؤم في المنافسات الرياضية، والأربع عبارات الأخرى تم وضعها لإخفاء هدف الإختبار ولا يتم تصحيحها.

بالإضافة إلى استخدام عنوان الإختبار على إنه "إختبار التوجه نحو المنافسة الرياضية" وذلك بهدف الإقلال من الاستجابات المتحيزة للاستحسان الاجتماعي أو المرغوبية الاجتماعية. Social desirability.

ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة لعبارات الإختبار على مقياس خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وذلك في ضوء تعليمات الإختبار وللإختبار في صورته الأصلية معاملات صدق وثبات مقبولة عند تطبيقه على ٩٦ لاعباً رياضياً يمثلون بعض الأنشطة الرياضية الجماعية ومن بينهما كرة القدم . كما تم إيجاد معاملات صدقه وثباته في بعض الدراسات على عينات رياضية (علاوى ، ١٩٩٨ ، منى مختار، ٢٠٠٤)

وفي الدراسة الحالية تم التأكد من الصدق المنطقي للإختبار بعد عرضه على ٣ خبراء من أساتذة علم النفس الرياضي، كما تم التأكد من ثبات الإختبار، باستخدام معامل الفايكرونيك عند تطبيقه على عدد ١٤ لاعباً لكرة القدم (وهي العينة التي سبق إختيارها) وأسفر التطبيق عن معامل ثبات لبعد التفاؤل (٠,٦٤) وبعده التشاؤم (٠,٦١) وهي معاملات ثبات مقبولة.

### إختبار التعليل السببي (العزو) في الرياضة:

إختبار التعليل السببي (العزو) في الرياضة صممه محمد علاوى (١٩٨٨)، ص ٢٣١-٢٣٦) لقياس أربعة أبعاد مرتبطة بالتعليل السببي (العزو) بالنسبة للاعب

الرياضي، وبصفة خاصة فيما يرتبط بالتعليل السببي للنتائج (الفوز أو الهزيمة) والتعليل السببي للأداء (الأداء الجيد أو الأداء السيئ)

ويتكون الاختبار من ٣٢ عبارة و كل بعد من الأبعاد الأربعة (الفوز، الهزيمة، الأداء الجيد، الأداء السيئ) تقيسه ٨ عبارات وفي كل عبارة اختياريين (أ)، (ب) وأحد الإختياريين يشير إلى أن اللاعب الرياضي يعزو فوزه أو هزيمته أو أدائه الجيد أو أدائه السيئ إلى عوامل داخلية في نطاق تحكمه، في حين يشير الاختيار الآخر إلى عزو اللاعب إلى عوامل خارجية خارج نطاق تحكمه.

ويقوم اللاعب الرياضي بإختيار واحد بين (أ) أو (ب) ويضع علامة (٧) أمام الاختيار الذي يتناسب مع حالته في ضوء تعليمات الاختيار.

وعند تصحيح الاختبار يتم منح درجة واحدة لكل عبارة إما للعزو الداخلي أو للعزو الخارجي، ويتم جمع درجات كل بعد من الأبعاد الأربعة على حده وبذلك يكون الحد الأقصى لكل بعد ٨ درجات موزعة ما بين العزو والداخلي والعزو الخارجي.

وتم التأكد من صدق وثبات الاختبار في دراسة نرمين رفيق (٢٠٠٥) عند تطبيقه على عدد ١٣٠ لاعب ولاعبة على مستوى الدرجة في الكرة الطائرة عن طريق الاتساق الداخلي لعبارات الاختبار وكذلك باستخدام معامل الفا كرونباك الذي تراوح ما بين ٠,٨٣ إلى ٠,٥٨ بالنسبة لجميع أبعاد الاختبار.

وفي الدراسة الحالية تم التأكد من الصدق المنطقي للاختبار بعرضه على ٣ خبراء من أساتذة علم النفس الرياضي، كما تم إيجاد معامل ثبات الاختبار باستخدام معامل الفا كرونباك عند تطبيقه على عدد ١٤ لاعبا لكرة القم (وهي العينة السابقة لاختيارها) وأسفر التطبيق عن معامل ثبات للعزو الداخلي للأبعاد الأربعة تراوح ما بين ٠,٧٦، ٠,٥٩، كما تراوح معامل الثبات للعزو الخارجي للأبعاد الأربعة ما بين ٠,٧١، ٠,٦١.

#### قائمة دافعية الانجاز الرياضي

قائمة دافعية الانجاز الرياضي صممها في الأصل جو ولس (Willis, 1992) وقام بإقتباسها وتعريبها محمد علاوي (١٩٩٨) (صفحة ١٨١-١٨٥) وتطبيقها على عينات من اللاعبين الرياضيين المصريين . وفي ضوء نتائج التطبيق تم الاقتصار على ٢٠ عبارة ، ومن عبارات القائمة الأصلية تمثل بعدى دافع إنجاز النجاح Motive to



Motive to avoid failure (١٠ عبارات) ودافع تجنب الفشل achieve success (١٠ عبارات).

ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس خماسي التدرجي وعند تطبيق القائمة يراعى أن يكون عنوانها كالتالي : قائمة الاتجاهات الرياضية ، وتم تطبيق القائمة في بعض الدراسات على عينات رياضية بعد التحقق من معاملات العلمية (نهال عباده، ٢٠٠٢).

وفي الدراسة الحالية تم إيجاد صدق القائمة عن طريق الإتساق الداخلي وذلك بإيجاد معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات كل بُعد مع الدرجة الكلية للبعد. وتراوحت معاملات الارتباط بالنسبة لعبارات بعد دافع انجاز النجاح ما بين ٠,٥٤ ، ٠,٧١ ، كما بلغت معاملات الارتباط بالنسبة لعبارات بُعد دافع تجنب الفشل ما بين ٠,٦١ ، ٠,٧٣ ، كما تم إيجاد معامل ثبات القائمة عن طريق الفا كرونباك عند التطبيق على ١٤ لاعباً لكرة القدم - وهي العينة التي سبق إختيارها - وبلغ ٠,٧٥ ، لدافع انجاز النجاح، ٠,٧٣ ، لدافع تجنب الفشل.

#### مقياس قلق المباراة الرياضية

مقياس قلق المباراة الرياضية قام بتصميمه محمد علاوي (١٩٩٨) (صفحة ٢٦٤-٢٦٩) في ضوء مفهوم القلق كمتعدد الأبعاد لقياس الفروق في قلق المنافسة الرياضية كسمة شخصية في موقف المنافسة الرياضية Situation specific personality trait.

ويتضمن المقياس بعدين هما : القلق المعرفي Cognitive anxiety والقلق البدني Somatic anxiety. ويمثل كل بعد ١٥ عبارة . ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة على العبارات على مقياس مدرج من أربعة تدرجات. ويراعي عنوانه المقياس كما يلي : " قائمة تقدير الذات قبل المباراة الرياضية" ، وقام محمد علاوي بإيجاد ثبات المقياس عن طريق معامل الفا وذلك بتطبيقه على ٨٧ لاعبا رياضياً من بينهم لاعبين لكرة القدم، وبلغ معامل الفا ٠,٨١ ، بالنسبة لبعد القلق المعرفي ، ٠,٧٩ ، بالنسبة لبعد القلق البدني، كما تم التحقق من الصدق المرتبط بالمحك عن طريق تطبيق المقياس بالتلازم مع الصورة العربية لاختبار قلق المنافسة الرياضية لمارتنز Martens على عينات من اللاعبين الرياضيين من بينهم لاعبين لكرة القدم. كما تم التحقق من ثبات وصدق المقياس في دراسة نهال عبادة (٢٠٠٢).

وفي الدراسة الحالية تم التحقق عن الصدق المنطقي للمقياس عن طريق عرضه على ٣ خبراء من أساتذة علم النفس الرياضي، كما تم إيجاد معاملات الشباب باستخدام معامل الفا عند التطبيق على ١٤ لاعبا لكرة القدم. وأسفر التطبيق عن معامل ارتباط قدرة ٠,٧٩، تبعد القلق المعرفي، ٠,٦٩، لبعد القلق البدني.

### إجراءات البحث :

تم تطبيق أدوات البحث على أفراد العينة المختارة لإجراء المعاملات للمقاييس المستخدمة وعددهم ١٤ لاعبا ، كما تم عرض المقاييس على ٣ خبراء من أساتذة علم النفس الرياضي بهدف التأكد من ثباتها وصدقها. وفي ضوء ذلك تم تطبيق المقاييس الأربعة على اللاعبين أفراد عينة البحث وعددهم ٤٢ لاعبا وذلك خلال الموسم الرياضي ٢٠٠٥/٢٠٠٦.

وتم التطبيق بصورة فردية على مرحلتين ، المرحلة الأولى تطبيق مقياس التفاؤل والتشاؤم في الرياضة ومقياس قلق المباراة الرياضية. وفي المرحلة الثانية تم تطبيق مقياس التعليل السببي في الرياضة ومقياس دافعية الانجاز الرياضي.

## نتائج البحث

- التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات المختارة

جدول (1)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات المختارة

ن-٤٢

المتغيرات المختارة	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الانحراف
التفاؤل	١٥,٢٦	١٦	٢,٨٧	٠,٤٨٤
التشاؤم	١١,٩٠	١١	٢,٢٣	٠,٥٧٠
التعليل السببي الداخلي				
عزو الفوز	٥,٢٦	٥	١,٧١	٠,٤٥٩
عزو الهزيمة	٣,٣١	٣,٥٠	١,٢٤	٠,٠١٧
عزو الأداء الجيد	٤,٩٣	٥	٢,٠٦	٠,٢٢٢
عزو الأداء السيئ	٣,٢٥	٣,٥	١,٤٧	٠,٢١٧
التعليل السببي الخارجي				
عزو الفوز	٤,٤٥	٤	١,٥٢	٠,٠٩٥
عزو الهزيمة	٥,٦٠	٥	١,٧٤	٠,٥٧٤
عزو الأداء الجيد	٣,٠٢	٤	١,٩٩	٠,٠٢٤
عزو الأداء السيئ	٥,١٠	٤,٥	١,٨٦	٠,٨٦٠
دافع إدراك النجاح	٣١,٠٩	٢٨,٥٠	٥,٣٨	٠,١٨٦
دافع تجنب الفشل	٢٩,٢٩	٢٨	٥,٢٩	٠,٢٠٦
القلق البدني	٣٠	٣١	٥,٤٩	٠,٢٤٥
القلق المعرفي	٢٨,٩٦	٢٩	٥,٥٤	٠,٢٥٢

يتضح من الجدول (١) تجانس عينة البحث في المتغيرات المختارة حيث تقع الالتواء ما بين (٣+)

- العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم وبين التعليل السببي الداخلي والخارجي  
للنتائج والأداء

جدول (٢)

العلاقة بين كل التفاؤل والتشاؤم وبين التعليل السببي الداخلي والخارجي للنتائج والأداء

عزو الأداء السيئ		عزو الأداء الجيد		عزو الهزيمة		عزو الفوز		المتغيرات المختارة
تحكم خارجي	تحكم داخلي	تحكم خارجي	تحكم داخلي	تحكم خارجي	تحكم داخلي	تحكم خارجي	تحكم داخلي	
*٠,٣٣٧	٠,١٩٦	٠,٢٠٤	*٠,٦٢٠	*٠,٤٤٠	٠,١١٠	٠,١٨٧	*٠,٦٦١	التفاؤل
٠,٢٩٢	*٠,٣٨٧	*٠,٥٩٤	*٠,٣٧٦-	٠,٢٨١	*٠,٦٠٥	*٠,٦٩٧	٠,١٣٧-	للتشاؤم

\* دالة إحصائيا

\* قيمة معامل الارتباط (٠,٣٠٤) عند مستوى ٠,٠٥

- يلاحظ من الجدول (٢) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين التفاؤل ومركز التحكم الداخلي لعزو الفوز وعدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين التفاؤل ومركز التحكم الداخلي لعزو الفوز، كما توجد علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين التشاؤم ومركز التحكم الخارجي لعزو الفوز وعدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين التشاؤم ومركز التحكم الداخلي.

- كما أن هناك علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين التفاؤل ومركز التحكم الخارجي لعزو الهزيمة وعدم وجود مثل هذه العلاقة بالنسبة للتحكم الداخلي، في حين توجد علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين التشاؤم ومركز التحكم الداخلي لعزو الهزيمة وعدم وجود مثل هذه العلاقة بالنسبة للتحكم الخارجي.

- كما يلاحظ وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين التفاؤل ومركز التحكم الداخلي لعزو الأداء الجيد، وعدم وجود علاقة دالة إحصائيا بالنسبة لمركز التحكم الخارجي. وبالنسبة للتشاؤم أشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين التشاؤم ومركز التحكم الداخلي لعزو الأداء الجيد، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بالنسبة لمركز التحكم الخارجي.

- وتوجد علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين التفاؤل ومركز التحكم الخارجي لعزو الأداء السيئ وعدم وجود علاقة دالة إحصائيا بالنسبة لمركز التحكم الداخلي.

وبالنسبة للتساؤم توجد علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين التساؤم ومركز التحكم الداخلي لعزو الأداء السيئ ، وعدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين التساؤم ومركز التحكم الخارجي .

- العلاقة بين كل من التفاؤل والتساؤم ودافعية الإنجاز الرياضي (دافع انجاز النجاح، ودافع تجنب الفشل).

### جدول (٣)

العلاقة بين كل من التفاؤل والتساؤم ودافعية الانجاز الرياضي

المتغيرات المختارة	دافع إدراك النجاح	دافع تجنب الفشل
التفاؤل	* ٠,٣٣٣	* ٠,٥٠١
التساؤم	* ٠,٥٧٩-	* ٠,٦٥٤-

\* دالة إحصائيا

\* قيمة معامل الارتباط (٠,٣٠٤) عند مستوى ٠,٠٥

- يشير الجدول (٣) إلى وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين التفاؤل وكل من دافع إدراك النجاح ودافع تجنب الفشل، في حين توجد علاقة سلبية دالة إحصائيا بين التساؤم وكل من دافع إدراك النجاح ودافع تجنب الفشل .

- العلاقة بين كل من التفاؤل والتساؤم وقلق المنافسة الرياضية (القلق البدني والقلق المعرفي).

### جدول (٤)

العلاقة بين كل من التفاؤل والتساؤم وقلق المنافسة الرياضية

المتغيرات المختارة	القلق البدني	القلق المعرفي
التفاؤل	* ٠,٣٨٢-	* ٠,٧٨٠-
التساؤم	* ٠,٤٦٢	* ٠,٤٠٨

\* دالة إحصائيا

\* قيمة معامل الارتباط (٠,٣٠٤) عند مستوى ٠,٠٥

- من الجدول (٤) يتضح وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين التفاؤل وكل من القلق البدني والقلق المعرفي، كما توجد علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين التساؤم وكل من القلق البدني والقلق المعرفي.

## تفسير النتائج

### العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم والتعليل السببي للنتائج والأداء

- العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم والتعليل السببي للنتائج (عزو الفوز وعزو الهزيمة) أشارت نتائج البحث جدول (٢) إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل ومركز التحكم الداخلي (٠,٦٦١) وبين التشاؤم ومركز التحكم الخارجي (٠,٦٩٧) بالنسبة لعزو الفوز ، وكذلك وجود علاقة إيجابية غير دالة إحصائياً (٠,١٨٧) بين التفاؤل ومركز التحكم الخارجي، وعلاقة سلبية غير دالة إحصائياً (-٠,١٣٧) بين التشاؤم ومركز التحكم الداخلي.

ويمكن تفسير العلاقة الجوهرية الموجبة بين التفاؤل ومركز التحكم الداخلي بالنسبة لعزو الفوز بان اللاعبين الذين يتميزون بالتفاؤل يرون أن فوزهم يتقرر بقدراتهم ومهاراتهم ولياقتهم البدنية واستيعابهم الجيد لخطط اللعب ومواظبتهم على التدريب وحسن تصرفهم في المواقف التنافسية وغيرها من المواقف التي ترتبط بالعوامل الداخلية التي يستطيعون التحكم فيها.

في حين أن العلاقة الجوهرية الموجبة بين التشاؤم ومركز التحكم الخارجي بالنسبة لعزو الفوز يمكن تفسيرها بان اللاعبين الذين يتميزون بالتشاؤم يعتقدون بان ما يحدث في المنافسة الرياضية محكوم بالأحداث العارضة والصدفة وأن فوزهم قد يعزى إلى حسن الحظ أو سوء مستوى المنافس أو غير ذلك من العوامل الخارجية خارج نطاق تحكمهم.

وقد أشار تيلور و براون (Taylor and Brown-2002) إلى أن الرياضيين ذوي المستويات العالية الذين يتميزون بالتفاؤل يبدو عليهم تحكم أكبر في سلوكهم وإدراكات تفاؤلية نحو المستقبل وذلك في حالة فوزهم.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة فونتين ، واجنر (Fontaine and Wagner-2002) التي أظهرت أن اللاعبين المتفائلين فسروا الأحداث الحسنة (الفوز) على أنها داخلية وفي نطاق تحكمهم ، وعلى العكس من ذلك فان اللاعبين الذين تميزوا بالتشاؤم فسروا هذه الأحداث على أنها خارجية وخارج نطاق تحكمهم.

كما أشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً (٠,٤٤٠) بين التفاؤل ومركز التحكم الخارجي، علاقة إيجابية دالة إحصائياً (٠,٦٠٥) بين التشاؤم ومركز

التحكم الداخلي بالنسبة لعزو الهزيمة، في حين لم تظهر علاقات دالة إحصائياً بين التفاؤل أو التشاؤم وكل من مركز التحكم الداخلي أو الخارجي.

ومما قد يؤكد هذه النتائج ما توصل إليه سنجر (Singer, 2002) في دراسته من أن اللاعب المتفائل لديه أسلوب عزو معين. فعندما يخبر أحداث سلبية (كالهزيمة) فإنه يرى أنها وقتية وخاصة بموقف معين فقط وأنه ليس السبب في حدوثها (تحكم خارجي). وعلى العكس من ذلك ففي حالة الأحداث السلبية (كالهزيمة) فإن المتشائم يعتقد أنها ثابتة أو دائمة، وأنها ليست خاصة بموقف معين، كما أنه السبب في حدوثها (تحكم داخلي).

ويتفق هذه النتائج مع ما أسفرت عنه دراسة فونتين، واجزر (٢٠٠٢) من أن اللاعبين الذين تميزوا بالتشاؤم فسروا الأحداث السلبية (الهزيمة) على أنها عوامل ثابتة داخلية (مركز تحكم داخلي)، وأن اللاعبين المتفائلين فسروا تلك الأحداث على أنها غير ثابتة وخارج نطاق تحكمهم (مركز تحكم خارجي).

**العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والتعليل السببي للأداء (أداء جيد أو أداء سيئ)**

أظهرت نتائج البحث (جدول ٢) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً (٠,٦٢٠) بين التفاؤل ومركز التحكم الداخلي، وبين التشاؤم ومركز التحكم الخارجي (٠,٥٩٤) بالنسبة لعزو الأداء الجيد.

وقد يدعم هذه النتائج ما أشار إليه سلجمان (1990, Seligman) من أن التفاؤل يؤدي باللاعب إلى تفسير داخلي ومرغوب وإيجابي بالنسبة للأحداث الحسنة (أداء جيد)، وان التشاؤم يؤدي باللاعب إلى تفسير خارجي (تحكم خارجي) لتلك الأحداث.

كما أسفر البحث عن وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً (-٠,٣٧٦) بين التشاؤم ومركز التحكم الداخلي، وعدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين التفاؤل ومركز التحكم الخارجي بالنسبة لعزو الأداء الجيد.

وقد فسّر سلجمان (١٩٩٠) تلك العلاقة السلبية بين التشاؤم ومركز التحكم الداخلي والعلاقة الإيجابية بين التشاؤم ومركز التحكم الخارجي بان هؤلاء اللاعبين الذين تميزوا بالتشاؤم يعتقدون بان ما يحدث في المنافسة الرياضية محكوم بالأحداث العارضة والصدفة وأن أدائهم يرتبط بعامل الحظ، وان ما يحدث في المنافسة يقوده اللاعبون المنافسون، وأن تأثيرهم على مجريات الأمور قليل، وأنه لا فائدة من المحاولات الشاقة التي يبذلونها لان كل شيء في اعتقادهم مقدر ومكتوب .

كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل ومركز التحكم الخارجي، وبين التفاؤل ومركز التحكم الداخلي بالنسبة لعزو الأداء السيئ. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من سنجر (Singer, 2002)، فونتين، واجنر (Fontaine and Wagner, 2002) بالنسبة للتعليل السببي للأحداث السيئة (كالأداء السيئ).

ومما هو جدير بالذكر أن بعض الدراسات العربية والأجنبية (كدراسة أحمد عبد الخالق - ٢٠٠٠)، دراسة بيرك وآخرون (Burke et al., 2000) التي أسفرت عن وجود علاقات إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل ومركز التحكم الداخلي، وبين التفاؤل ومركز التحكم الخارجي والتي تتفق نتائجها بصفة عامة مع نتائج البحث الحالي. فإنه يصعب الاستناد إليها نظراً لاستخدام هذه الدراسات لمقياس مركز التحكم أو مصدر الضبط (مقياس روتر Roter) أو مقياس الاعتقاد في التحكم الشخصي (مقياس BPCS) في مواقف الحياة العامة وليست مواقف تنافسية رياضية (الفوز أو الهزيمة أو الأداء الجيد أو الأداء السيئ في المنافسة الرياضية) وباستخدام مقاييس عامة General tests وليست مقاييس رياضية خاصة Sports Specific.

هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى أشارت النتائج إلى وجود علاقات إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل ومركز التحكم الداخلي، وعلاقات سلبية بين التفاؤل ومركز التحكم الداخلي بالنسبة لعزو الفوز أو الأداء الجيد في المنافسة الرياضية ، وكذلك وجود علاقات إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل ومركز التحكم الخارجي، وبين التفاؤل ومركز التحكم الداخلي بالنسبة لعزو الهزيمة أو الأداء السيئ في المنافسة الرياضية.

وقد يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ما يعرف بتحيز العزو Attribution bias إذ أشار جروف وآخرون (Grove et al., 1998) إلى أن هناك اتجاه واضحاً لدى عدد كبير من اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية لعزو نجاحهم (فوز أو أداء جيد) إلى العوامل الشخصية الذاتية ، في حين يعزون الفشل (هزيمة أو أداء سيئ) إلى العوامل الخارجية أو البيئية.

وقد أشار محمد علاوي (٢٠٠٧) إلى أن تحيز العزو يقصد به تكرار إرجاع اللاعب لأسباب نجاحه في المنافسة الرياضية إلى عوامل التحكم الداخلي أو العوامل الثابتة ، وتكرار إرجاع أسباب فشله في المنافسة الرياضية إلى عوامل التي لا يستطيع التحكم فيها أو العوامل غير الثابتة أو الخارجية.



وهناك بعض الآراء التي قدمها بعض الباحثين ( Grove et al., 1998 ) لمحاولة تفسير تحيز العزو للاعب الرياضي ومن بينها : أنه محاولة اللاعب الدفاع عن ذاته وتقديره لنفسه، ومحاولة تكوين اعتقاد إيجابي نحو قدراته وبذلك يعزو نجاحه لنفسه ولذاته ولتحكمه الداخلي. وفي نفس الوقت يحاول أن يقدم تبريرات في حالة الهزيمة أو الفشل وينسبها إلى عوامل خارج نطاق تحكمه وبذلك يعمل على حماية ذاته والدفاع عنها.

وفي رأي هانرمان وجروف ( Hanrahan and Grove, 1996 ) أن هذا النوع من تحيز العزو ليس بالضرورة دفاعا عن الذات ولكن يمكن اعتباره أنه نوع من مساعدة أو خدمة الذات Type of self-serving bias ، إلى أن هناك تفسيراً مختلفاً لتحيز العزو وهو التفسير المعرفي A cognitive explanation . ويقصد بذلك محاولة اللاعب الرياضي تفسير أسباب نجاحه أو فشله في ضوء عوامل منطقية معرفية، عن طريق اعتقاد اللاعب الرياضي بأن النجاح عملية مقصودة ومطلوبة ومرغوبة، في حين أن الفشل عملية غير مقصودة وغير مرغوبة، فإذا حقق اللاعب نجاحاً فإنه يرى أن هذا هو الاتجاه المقصود والمطلوب ، وبالتالي يمكن أن يعزو هذا النجاح إلى قدراته وجهده (مركز تحكم داخلي) . أما إذا حدث الفشل فإن اللاعب يرى أن ذلك عكس الاتجاه المقصود كنتيجة لعوامل خارجية لا يستطيع التحكم فيها (مركز تحكم خارجي)

#### العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم ودافعيه الانجاز الرياضي :

أشارت نتائج البحث الحالي (جدول ٣) إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل وكل من دافع إبراك النجاح ودافع تجنب الفشل. ووجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التشاؤم وكل من دافع إبراك النجاح ودافع تجنب الفشل.

وفي ضوء هذه النتائج يبدو أن التفاؤل يرتبط بصورة إيجابية بالدافعية الداخلية لمحاولة تحقيق التفوق والنجاح في المنافسة الرياضية (دافع إبراك النجاح) وفي نفس الوقت يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي الواعي بعواقبه (دافع تجنب الفشل).

كما أنه يبدو أن التشاؤم يرتبط بصورة سلبية بالدافعية الداخلية التي تسهم في محاولة إبراك النجاح في المنافسة الرياضية، وكذلك بالنسبة للخوف من الفشل عن طريق التفكير السلبي بالنسبة لعواقبه.

وهذه النتائج قد تدعم نظرية حاجة الانجاز Need Achievement Theory التي قدمها ماكلياند، أتكينسون McClelland-Atkinson والتي أشارت إلى أن كل فرد لديه استعدادين شخصيين مستقلين ويمكن اعتبارهما بمثابة سمات شخصية ويمثلان الفروق في الدافعية في مواقف الانجاز وهما : دافع انجاز النجاح ، ودافع تجنب الفشل ، وأنهما موجودان لدى كل فرد ولكن بدرجات مختلفة ، كما أنهما مستقل كل منهما عن الآخر، إذ قد يمتلك الفرد درجة عالية أو منخفضة من الدافع لانجاز النجاح وفي نفس الوقت يمكن أن يمتلك أيضا درجة عالية أو منخفضة دافع تجنب الفشل (محمد علاوي، ٢٠٠٧).

وهذا ما أكدته الدراسة الحالية من حيث الارتباط الإيجابي بين التفاؤل وكل من دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل ، وكذلك الارتباط السلبي بين التفاؤل وكل من هذين الدافعين.

وقد أشارت بعض الدراسات السابقة إلى آراء متعارضة في مجال العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم والدافعية. فقد أوضحت دراسة كارفر وشاير (Carver - Scheier) ودراسة تيلور وبراون (Taylor and Brown, 2002) ان التفاؤل يدعم الدافعية والمثابرة والأداء ، في حين أسفرت دراسة تشك وآخرون (Cezeh et al., 2002) من عدم وجود فروق جوهرية بين التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بكل من توجه العزو Win orientation وتوجه الهدف Goal orientation والتنافسية Competitiveness في إطار نموذج توجهات الانجاز Achievement orientations أو هدف الانجاز Achievement goal.

وهذا النموذج تم افتراضه في مجال دافعية الانجاز في إطار النظرية المعرفية الاجتماعية لمحاولة تفسير التوقعات في سلوكيات الإنجاز لدى الفرد طبقاً لهدف أو توجه الانجاز : على أساس تفسير نجاح أو فشل سلوك الانجاز في ضوء تحقيق هدف أو توجه الفرد. وهذا يعني أن سلوك الانجاز الذي يعتبر بمثابة نجاح بالنسبة لفرد يمكن أن يكون بمثابة فشل لفرد آخر.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة أحمد عبد الخالق، (٢٠٠٠) التي أسفرت عن وجود ارتباطات إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل ودافعية الانجاز، وارتباطات سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل والدافع للانجاز. وكذلك مع دراسة فريخ العنزي (EL- Anzie، 2005) التي أسفرت عن علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل والانجاز الأكاديمي،

وعلاقة سلبية دالة إحصائياً بين التشاؤم والإنجاز الأكاديمي بالرغم من التحفظ السابق ذكره بالنسبة للدراسات على عينات غير رياضية.

### العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم وقلق المنافسة الرياضية :

أسفرت نتائج البحث (جدول ٤) عن وجود علاقات سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل وكل من القلق البدني والقلق المعرفي، وعلاقات إيجابية دالة إحصائياً بين التشاؤم وكل من القلق البدني والقلق المعرفي.

وقد يبدو في ضوء هذه النتائج أن التفاؤل يرتبط بمستويات منخفضة للقلق لدى اللاعب التي تسهم في تعبئة كل قدراته وتساعد على اكتساب قوة دافعة إيجابية، وعلى بذل أقصى ما يمكن من جهد مع انخفاض الاستثارة الفسيولوجية وزيادة التفكير الإيجابي في المنافسة الرياضية.

كما يبدو أن التشاؤم يرتبط بمستويات عالية للقلق لدى اللاعب قد تسهم في عدم قدرته على الكفاح بأقصى قدر من الفاعلية كنتيجة لزيادة الاستثارة الفسيولوجية والتوقع السلبي لمستواه، وتصور سوء المستوى، والوعي الشعوري بانفعالات غير سارة في المنافسة الرياضية.

وقد أشار سكانلان (Scanlan, 1998) إلى أن اللاعبين ذوي النزعة التشاؤمية يميلون إلى إدراك المزيد من المعاناة في مواقف الاختبار (كمواقف المنافسة الرياضية) لأنها تبعد عن المزيد من القلق لديهم. ومن ناحية أخرى فإن اللاعبين ذوي النزعة التفاؤلية يشعرون بدرجة أقل من القلق والضغط التي تسهم في زيادة ثقتهم في أنفسهم وفي قدراتهم.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة فونتين وآخرون (Fontaine et al., 1993) التي أسفرت عن وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والاعتقاد بأن الفرد لديه تحكم في القلق والضغط. وكذلك دراسة أحمد عبد الخالق (٢٠٠٠) التي أشارت إلى وجود ارتباط سلبي دال إحصائياً بين التفاؤل والقلق، وارتباط إيجابي دال إحصائياً بين التشاؤم والقلق. وكذلك دراسة ولسن وآخرون (Walson et al. 2002) التي أسفرت عن تمييز مجموعة التفاؤل من الطلاب الرياضيين بمستوى منخفض من قلق ما قبل المنافسة الرياضية.

## التوصيات

- أشارت نتائج البحث الحالي بالإضافة إلى نتائج بعض الدراسات السابقة - إلى أن التفاؤل لدى اللاعبين يرتبط ارتباطاً جوهرياً بمستويات منخفضة للقلق البدني والمعرفي وبمستويات عالية من دافعية الإنجاز الرياضي، وبأساليب تفسيرية للتحكم الداخلي.

وعلى العكس من ذلك فإن التشاؤم لدى اللاعبين يرتبط ارتباطاً جوهرياً بمستويات عالية من القلق البدني والمعرفي وبمستويات منخفضة من دافعية الانجاز الرياضي وبأساليب تفسيرية للتحكم الخارجي.

وفي ضوء هذه النتائج ينبغي على الباحثين في علم النفس الرياضي الاهتمام بموضوع التفاؤل والتشاؤم في المجال الرياضي وأجزاء المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف على العوامل التي ترتبط إيجاباً أو سلباً بكل من هذين المتغيرين لدى اللاعبين، ليس فقط في كرة القدم ، ولكن في أنشطة رياضية أخرى لتحديد أثر كل منهما على الأداء الرياضي للاعبين في المنافسات الرياضية ، وحتى يمكن للأخصائيين النفسيين والمدربين الرياضيين الاستفادة منها في توجيه وإرشاد اللاعبين وأعدادهم نفسياً للمنافسات.

- ينبغي على الأخصائيين النفسيين الذي يعملون مع فرق كرة القدم، وكذلك مع الفرق الرياضية الأخرى ، الاستعانة ببعض البرامج التي تهدف لتدريب اللاعبين لتطوير توجههم التفاؤلي نظراً لتأثيره الإيجابي على المتغيرات النفسية التي تم إختيارها في الدراسة الحالية - بالإضافة إلى بعض المتغيرات الأخرى - والتي قد تسهم في الارتقاء بمستوياتهم الرياضية.

كما قد تبدو الحاجة إلى تعليم وإكساب المدربين ومعاونيهم مهارات التفاؤل وانخراطهم في برامج تدريب معرفية نظراً لأن اللاعبين قد يكتسبون أو يتعلمون تتويجات تفاؤلية أو تشاؤمية من مدربيهم أو معاونيهم.

- البيئة الرياضية (كمواقف المنافسة الرياضية) تختلف بصورة واضحة عن البيئة العامة (مواقف الحياة اليومية العادية) بالنسبة للعلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والقلق دافعية الانجاز والتعليل السببي، لذا ينبغي في الدراسات التي تجري على عينات رياضية من اللاعبين في مواقف رياضية تخصصية (كمواقف المنافسة الرياضية) استخدام اختبارات ومقاييس خاصة بالمجال الرياضي، كما هو الحال في الدراسة الحالية.

## المراجع

### المراجع العربية

- ١- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٠). التفاوض والتشاورم - عرض لدراسات عربية. الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد السادس والخمسون، السنة الرابعة ٧-٢٣.
- ٢- أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٦). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاوض والتشاورم. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- ٣- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨). الاكتئاب (اضطراب العصر الحديث - فهمه وأساليب علاجه - المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت ، نوفمبر. ٧٦-٧٧.
- ٤- محمد حسن علاوي (٢٠٠٧) ، مدخل في علم النفس الرياضي ، الطبعة السادسة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٩٥.
- ٥- محمد حسن علاوي (٢٠٠١) ، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي - القاهرة ، ٣٩١-٣٩٢.
- ٦- محمد حسن علاوي (١٩٩٨)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٧٣.
- ٧- منى مختار المرسى (٢٠٠٤)، الروح المعنوية وعلاقتها بالتفاوض والتشاورم لدى الرياضيين المعاقين بدنياً. المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط . العدد ١٨ ، الجزء الثاني ، مارس .
- ٨- نرمين رفيق عبد العظيم (٢٠٠٥)، التعليل السببي لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة وعلاقته بكل من السمات الدافعية وقلق المنافسة الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية.
- ٩- نهال صلاح الدين عبادة (٢٠٠٢) ، التعليل السببي للنتائج والأداء وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة لدى لاعبي الرياضات المائية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة المنوفية.

- 10-Bakker F, and Whiting, H.(2001). Sport psychology .John Wiley NY,38-39.
- 11-Bensing, J. and Ridder, D. (2003). Is optimism and pessimism sensitive to the anxiety and stress. Coaching Record ,14, 620-632.
- 12- Bleak, J. and Frederick, C.(1989). Superstitious behavior in sport. Journal of Sport Behavior, 21,1-15.
- 13- Burke, K. et al. (2001) An investigation of concurrent validity between two optimism /pessimism questionnaires. Current Psychology,19,129-136.
- 14- Burke, K. et al. (2000). An exploratory investigation of Superstition, personal control, optimism and pessimism in intercollegiate student. Current Psychology, 20, 89-101.
- 15- Carver, C. and Scheier, M (2002) .The hopeful optimist, Psychological Review, 16. , 212.
- 16- Change, E. et al. (1994). Assessing the dimensionality of optimism and pessimism using multimeasure approach, 18, 143-160.
- 17- Colligan, R. et al. (1994). The MMPI for an optimism - pessimism scale. Journal of Clinical Psychology, 50, 71-90.
- 18- Cox .R. (2002). Sport psychology. Concepts and Application. 4<sup>th</sup> ed. Brown Inc. 256-262.
- 19- Czech, D. et al. (2002). An examination of optimism, pessimism and sport orientation levels. ISJ, 6,136-146.
- 20- Dember, et al. (1989). The measurement of optimism / pessimism Psychology. Research and Review, 80,102.

- 21- Fontanie, K., and Wagnor, H. (2002). Optimism, pessimism and perceived control in sport. FEPSAC., 9, 202-208.
- 22- Freih El-Anzie (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self esteem, optimism and pessimism in Kuwaiti students. In www.google.net.
- 23- Grove, J. et al. (1998). Success/ failure bias in attribution in sport. JSP, 7.93-99.
- 24- Hanrahan, S. and Grove, J. (1996). Attributions and performance during competition. JSP, 8, 129-143.
- 25- Hodges, J. (2000). The short version of the attributional style questionnaire (ASQ) . Psychology Review, 7, 313-321.
- 26- Loehr, J.(2002). Mental toughness training for sport, 2<sup>nd</sup> ed, Penguin Books. USA. Inc. 244.
- 27- Marshall, et al. (1992) Distinguishing optimism from pessimism. Journal of Social Psychology, 62,178.
- 28-Martens, R. (2001) Coaches guide to sport Psychology. 3<sup>rd</sup> ed, Champaign IL, Human kinetic, 57.
- 29- Scanlan, T., and Revizza, K. (1998). Competitive anxiety and stress. Champaign, IL: Human kinetics, 92.
- 30- Scanlan, T., and Revizza, K. (1997). Social evaluation and the competition process Brown Inc., 78.
- 31- Seligman, M. et al (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. Psychological Science,1, 143-146.
- 32- Scheier, M. and Carver, C. (1995). Optimism coping and health assessment, Health Psychology, 14, 219.

- 33-Singer, J. (2002). The traffic of optimism in sport success. Coaching Inquiry, 16, 278-296.
- 34- Taylor, S., and Brown, D. (2002) Illusion and well-being. Coaching Review, 7., 92.
- 35- Todd, M., and Brown, C. (2003). Characteristics associated with superstitious behavior in tracks and field athletes. Journal of Sport Behavior, 26.,168-183.
- 36- Weinberg, R., and Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise, psychology. 3<sup>rd</sup> ed. Champaign, IL: Human kinetics, 74.
- 37- Willis, J. and Campbell, L. (1998). Exercise psychology. Champaign, IL: Human kinetics, 89.
- 38- Wilson, G., Roglin, W. and Pritchard, M. (2002). Optimism, pessimism and precompetition anxiety among college athletes. Coaching Record, 12., 250-269.
- 39- [www.isoponline.org](http://www.isoponline.org).
- 40- [www.isopay.org](http://www.isopay.org).
- 41-[www.psych.upenn.edu/seligman/index](http://www.psych.upenn.edu/seligman/index).