

مقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويج الرياضي

* د. محمد محمد أمين عبد السلام

مقدمة البحث:

يُعد التفاؤل أحد السمات النفسية الهامة لماله من دورًا هاماً في حياتنا اليومية وفي علاقتنا بالآخرين، وعلى الرغم من أهمية التفاؤل في الحياة الانسانية بشكل عام والحياة النفسية بشكل خاص فإن تاريخ الاهتمام به حديث نسبياً، ويُعبر التفاؤل تعبيراً صادقاً عن الرؤية الإيجابية للحياة سواء كانت في الحاضر أو في المستقبل، وهو من الصفات الأساسية لأي شخصية ناجحة، فهو يزرع الأمل ويبث الطمأنينة والسكينة في النفس، مما يجعل التفاؤل طريق الصحة والسعادة والسلامة، أي أن له علاقة بالرضا الذاتي عن الحياة والتوافق مع خبراتها المختلفة.

وللتفاؤل دور في مستوى صحة الفرد وقدراته العقلية، إذ أن كثير من الأفراد وصلوا إلى مستويات عالية سواء في الجانب العلمي أو العملي، وذلك بتفاؤلهم بالحياة، وقدرتهم على تحمل المسؤولية والثقة بالنفس، والتمتع بتوجيه يتسم بالقدرة على فعل أي شيء بحب وبساطة ونشاط، إذ يميل المتفائلون إلى أن يكونوا غير متحفظين أكثر من المتشائمين ربما لكونهم يودون مساعدة الآخرين على أن يكونوا متميزين فإنهم يردون لهم الجميل. (8: 185)

كما ترى جين كريغ Jane Careig (2005) أن التفاؤل يجعل الأفراد يشعرون بحالة بدنية وبمستوى صحي أفضل، حيث تعمل أجهزة المناعة لديهم بشكل أفضل لحمايتهم. (6 : 38) وقد أكدت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة راس موسين Rasmussen وآخرون (2009)(17)، يي yee (2008)(20)، أحمد محمد عبد الخالق (1998) (3)، تشانج Chang (1998) (15)، التي تناولت التفاؤل في علاقته بصحة الفرد الجسمية، حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين التفاؤل والصحة الجسمية، وعلاقة ارتباط سالبة بين التفاؤل والأعراض والشكاوى الجسمية، كما يقوم التفاؤل بدور المعدل لتأثير ضغوط العمل على الصحة الجسمية وبالتالي يُعد التفاؤل منبئاً بالصحة الجسمية لدى الفرد.

وتُشير نتائج العديد من الدراسات منها دراسة راند Rand (2009م)(18)، بوريز Burris وآخرون (2009)(13)، مين هانج شو Min- Haeng Cho (2007)(19)، زينب حسن فليح (2006) (7)، بن زار Ben- Zur (2003)(12)، أحمد السيد محمد إسماعيل (2001) (1)، إلى أن

* مدرس بقسم الترويج الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.

التفاؤل يرتبط إيجابياً بعدد من المتغيرات السوية : الصحة النفسية والصحة الجسمية، الرضاء عن الحياة والسعادة، المواجهة الفعالة للضغوط، حل المشكلات بنجاح، الأداء الوظيفي، الأداء الأكاديمي الجيد، الانبساط، الدافعية للعمل، جودة الإنتاج، ضبط النفس، قلة الألم، التعب.

ويُعرف كارفر وآخرون Carver,et al (2009) التفاؤل على أنه توقع أشياء جيدة في الحياة، ويرتبط هذا التوقع الإيجابي بالوجود الشخصي الأفضل للفرد حت في الظروف الضاغطة والصعبة.(14)

وتتظر أسبنول وتدسشي Aspinwall& Tedeschi (2010) إلى التفاؤل على أنه سمة تعكس توقعات الفرد الإيجابية للأحداث وتنبئ بكيفية مواجهته لأحداث الحياة الضاغطة.(11) ويُعرف أحمد عبد الخالق(1996) التفاؤل بأنه " نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنوا إلى النجاح ويستبعد ما غير ذلك".(2: 6)

كما تُشير منظمة الصحة النفسية العالمية (2004) إلى أن التفاؤل عملية نفسية إرادية تُولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة، وتبعد أفكار ومشاعر اليأس والإنهزامية والعجز، فالمتفائل يُفسر الأزمات تفسيراً حسناً، ويبعث في النفس الأمن والطمأنينة، كما أن التفاؤل ينشط أجهزة المناعة النفسية والجسدية، وهذا يجعل التفاؤل طريق الصحة والسعادة والسلامة والوقاية.

وتُعد الأنشطة الترويحية بأبعادها التربوية والاجتماعية والصحية والاقتصادية والنفسية والثقافية ضرورة اجتماعية لإستثمار أوقات الفراغ لصالح الشباب خاصة وأن للطلبة ظروفهم الدراسية كما تتوافر لديهم أوقات فراغ محددة موزعة بين أوقات الدراسة وأوقات العطلة الفصلية والسنوية، وهذا بدوره يحتاج إلى ترشيد سلوك الشباب نحو الترويح وتنمية قدراتهم ومساعدتهم على تدريبهم الاجتماعي، وذلك لتنمية لديهم روح الارتباط والاتصال والتفاعل مع الجامعات التي ينتمون إليها.(4: 123)

ويرى محمد الحماحمي، وعائدة عبد العزيز أن المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تضمن برامج وممارسته العديد من أوجه النشاط الرياضي، كما أنه يُعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لتلك الأوجه من النشاط التي تتضمن الألعاب Games، والرياضات Sports.(9: 84)

ويؤكد الباحث على أن المترددين على ممارسة أوجه أنشطة الترويح الرياضي بمراكز الشباب لهم دوافعهم وحاجاتهم التي يسعون إلى استيعابها من خلال التعلم والتفاعل مع بيئتهم داخل مراكز الشباب، كما يتم إشباع حاجاتهم في محاولة الوصول إلى أهدافهم والعمل على تحقيقها من خلال تفاؤلهم بالحياة ونجاحهم فيها، وذلك يكون نتاج اشتراكهم في أوجه نشاط الترويح الرياضي بمركز

الشباب، لذا يُعد التفاوض مهماً لكونه يترك إنفعالاً إيجابياً لدى الفرد، ففي ظروف الحياة الطبيعية يتمكن الفرد من مسايرة حياته بهدوء، وبدون أي ضغوط وانفعالات.

مشكلة البحث:

إن الشباب الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي بمراكز الشباب يختلفون في مستوى التفاوض من فرد إلى آخر، فالأفراد يتفاوتون في حاجاتهم واتجاهاتهم ودرجة ميولهم نحو حياتهم، لذلك فإن التعرف إلى مستوى التفاوض جدير بالدراسة. ويتطلب وسائل تُساعد في ذلك، ومن هذه الوسائل توفر مقياس يقيس ذلك.

ويرى الباحث أن الشخص الذي يُمارس أوجه نشاط الترويح الرياضي يتميز باستعدادات وقدرات خاصة في النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، فضلاً عن اتجاهاته وميوله وعلاقاته الاجتماعية، وزيادة قدرته على تفرغ الانفعالات لديه، إذ أن هذه التفاعلات النفسية والجسمية والانفعالية والاجتماعية التي تُميز شخص عن آخر في سلوكه ومكوناته النفسية وبالتالي يرتفع مستوى التفاوض لدى الفرد.

وهذا ما يُؤكده دراسة كل من مين هانج شو (Min- Haeng Cho) (2007) (19)، زينب حسن فليح (2006) (7)، تشانج (Chang) (1998) (15).

كما يرى الباحث أنه عندما تُلبى جميع حاجات الفرد فإنه يشعر بالتفاوض ويستطيع أن يحقق أهدافه، مما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط، وبالتالي يُحفزه على أن يُقبل على الحياة بهمة ومثابرة ورغبة، ويضع في اعتباره احتمالات النجاح وبالتالي يزيد لديه مستوى التفاوض.

يؤكد ذلك بنتائج دراسة كل من (راند (Rand) (2009) (18)، بوريز (Burris) وآخرون (2009) (13)، بدر محمد الأنصاري (2002) (5).

ومن خلال الدراسات السابقة التي توصل إليها الباحث، وجد أنه يُوجد ندرة في الدراسات والبحوث العلمية التي أجريت على الشباب الممارسين لأوجه أنشطة الترويح الرياضي خارج نطاق الجامعة فمعظم البحوث تناولت العينة من شباب الجامعة ما عدا دراسة زينب حسن فليح عام (2006) (7)، كما أن الباحث لم يتوصل إلى أي دراسة تناولت قياس التفاوض لممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي.

وبناءً على ما سبق فالبحث الحالي يُحاول توفير أداة تهدف إلى قياس التفاوض للشباب الذين يمارسون أوجه نشاط الترويح الرياضي بمراكز الشباب.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى :

- بناء مقياس التفاؤل للشباب الذين يمارسون أوجه نشاط الترويح الرياضي.
 - التعرف على الفروق بين عينة البحث من الشباب الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي في أبعاد مقياس التفاؤل وفقاً لمتغير نوع الجنس.
- المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

التفاؤل

يُعرف الباحث التفاؤل بأنه "شعور الفرد بالرضا والسعادة, وما ينعكس عنه من أثر إيجابي على الصحة النفسية والبدنية والاجتماعية والعقلية، وحسن التكيف في حياته اليومية ومع متطلبات عمله". (تعريف إجرائي)

الدراسات المرتبطة:

- قام راند Rand (2009م) (18) بدراسة موضوعها "الأمل والتفاؤل – البنية الأساسية والعوامل المؤثرة على درجة التوقع والأداء الأكاديمي" بهدف التعرف على الأمل والتفاؤل كعوامل مؤثرة على درجة التوقع والأداء الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة قوامها (312) طالباً، وكشفت أهم نتائجها عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين الأمل والتفاؤل، كما كشفت عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين الأداء الأكاديمي للطلبة وكل من الأمل والتفاؤل، ووجود علاقة ارتباط موجبة بين درجة توقع نتيجة الأداء الأكاديمي وكل من الأمل والتفاؤل.
- قام بوريز Burris وآخرون (2009م) (13) بدراسة "العوامل المرتبطة بالصحة النفسية – التفاؤل والروحانيات لدى طلبة الجامعة" بهدف التعرف على بعض المتغيرات الإيجابية كالتفاؤل والتدين والروحانيات من حيث علاقتها برفاهية الفرد، وذلك لدى عينة من طلبة إحدى الجامعات الأمريكية قوامها (353) طالباً وطالبة وكشفت نتائج الدراسة عن أن التفاؤل كان الأكثر قدرة على التنبؤ بسعادة ورفاهية الفرد والمستوى المنخفض من الضغوط النفسية.
- قام مين هانج شو Min- Haeng Cho (2007) (19) بدراسة موضوعها "دوافع المشاركة في النشاط البدني خلال وقت الفراغ لدى الشباب بكوريا الجنوبية" بهدف التعرف على العلاقة بين القوة المدركة للحافز ومستوى النشاط البدني خلال أوقات فراغهم من الشباب، واستخدم الباحث مقياس دوافع المشاركة في النشاط البدني خلال وقت الفراغ، وشملت عينة البحث (1352) طالباً، وقد توصلت أهم النتائج إلى : أن قوة الدافع يرتبط بشكل إيجابي

بالمشاركة في أوجه النشاط البدني، مما أدى إلى إرتفاع مستوى الدافعية لديهم نحو النجاح والتقدم في دراستهم الأكاديمية وحياتهم العامة.

• قام هاني أحمد سمير (2007) (10) بدراسة موضوعها " بعض السمات الشخصية لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية من طلاب الجامعة"، بهدف التعرف على الفروق بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية المختلفة، والتعرف على الفروق في سمات الشخصية بين الطلبة الممارسين للأنشطة الطلابية المختلفة والطالبات الممارسات لها، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة بلغ قوامها (214) طالبًا وطالبة، وقد تم اختيار عينة الطلاب الممارسين للأنشطة الطلابية بالطريقة العمدية، فضلاً عن اختيار عينة من الشباب تم اختيارها بطريقة عشوائية عددها (100) طالب وطالبة من الذين لا يمارسون الأنشطة الطلابية، وقد توصلت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في جميع السمات الشخصية بين الطلاب الممارسين للأنشطة الطلابية والطلاب غير الممارسين لها، فالسمات الإيجابية جاءت باتجاه الممارسين والسمات السلبية جاءت باتجاه غير الممارسين للأنشطة الطلابية، وأن سمة الميول الاجتماعية تميز الممارسين والتميزين في مختلف أوجه النشاط الرياضي، كما يوجد فروق دالة إحصائية في سمة التفاؤل بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية لصالح الطلاب الممارسين من الذكور والإناث، وذلك في سمات الدافعية للإنجاز، كما يوجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية لصالح الممارسين للأنشطة الطلابية .

• قامت زينب حسن فليح (2006) (7) بدراسة عنوانها " التفاؤل وعلاقته بالحاجات النفسية والإنجاز " بهدف التعرف على العلاقة بين التفاؤل والحاجات النفسية والإنجاز للاعبين الركض القصيرة والمتوسطة والطويلة، وافترضت الباحثة وجود علاقة ارتباط بين التفاؤل والحاجات النفسية والإنجاز للاعبين الركض الثلاثة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وشملت عينة البحث (82) لاعباً، وتوصلت الباحثة إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين التفاؤل من جهة وبين كل من الحاجات النفسية والإنجاز من جهة أخرى للاعبين الركض المتوسطة والقصيرة والطويلة .

• قام بن زار Ben- Zur (2003) (12) بدراسة موضوعها "سعادة المراهقين - الرابط بين (التفاؤل، النظرة المستقبلية، السعادة) لدى طلبة الجامعة" بهدف التعرف على التفاؤل لدى طلاب الجامعة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وذلك على عينة مكونة من (97) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، وقد توصلت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة

إحصائيًا بين التفاؤل والنظرة المستقبلية، كما يُوجد علاقة ارتباط موجبة ودالة إحصائيًا بين التفاؤل ومستوى الصحة الجسمية والنفسية، وتُوجد علاقة ارتباط موجبة ودالة إحصائيًا بين التفاؤل والسعادة النفسية.

• قام بدر محمد الأنصاري (2002) (5) بدراسة موضوعها " قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت" بهدف إعداد مقياس للتفاؤل والتشاؤم لطلاب جامعة الكويت، والتعرف على الفروق بين الجنسين في متغيري التفاؤل والتشاؤم، وكذلك التعرف على العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم، والتفاؤل غير الواقعي، واليأس، والذنب، وقلق الموت، والوسواس القهري، والعصابية، والذهنية، والانبساط، والطيبة، ويقظة الضمير، والكذب، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي والسببي المقارن، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة هي: مقياس جامعة الكويت للتفاؤل والتشاؤم، اختبار ايزنك للشخصية (EPQ)، وقائمة العوامل الخمسة (NEO)، ومقياس التفاؤل غير الواقعي، والاكتئاب (BDI)، واليأس (BHS)، والقلق (KUAS)، وقلق الموت، والوسواس القهري، الضيق، والخزي كوسائل لجمع البيانات، وقد تم تطبيقها على عينة مكونة من (355) طالبًا وطالبة من جامعة الكويت، وقد توصلت أهم النتائج إلى إعداد مقياس التفاؤل والتشاؤم لطلاب جامعة الكويت، ووجود ارتباطات موجبة ودالة إحصائيًا بين التفاؤل وكل من: التفاؤل غير الواقعي، والانبساط والسعادة والكذب، ووجود ارتباطات سالبة ودالة إحصائيًا بين التفاؤل وكل من: التشاؤم والقلق والوسواس القهري والذنب والخزي واليأس والاكتئاب والعصابية وإلى أن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان.

• قام جيرلي Gerle (2001) (16) بدراسة عنوانها " دراسة المتغيرات المتعددة المؤثرة على التفاؤل" بهدف الكشف عن حس التفاؤل الذي يمتلكه الطلبة في جامعة كارجو ميلين Kargw Melen ، وقد أجريت الدراسة على (32) من طلبة الجامعات كان من ضمنهم (7) طالبات و(25) طالباً واستخدمت الدراسة أسلوب توزيع الاستبيانات على الطلبة المتطوعين لإجراء الدراسة وأظهرت نتائج الدراسة أن حس التفاؤل عند الطلبة يتأثر بعدة عوامل من أبرزها التنشئة الأسرية والاجتماعية.

• قام أحمد السيد محمد إسماعيل عام (2001) (1) بدراسة موضوعها " التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى " بهدف التعرف على مقدار واتجاه العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من : الشعور بالوحدة النفسية، قلق الموت، وجهة الضبط، الوضع الاجتماعي والاقتصادي، الكشف عن الفروق العمرية والجنسية في التفاؤل والتشاؤم، والتفاعل بينهما، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي والسببي المقارن،

وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة [القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، والقائمة العربية لقلق الموت من وضع (عبد الخالق، 1996)، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية تعريب (أبو ناهية، 1986)، ومقياس وجهة الضبط (البحيري)، واستمارة تقدير الوضع الاجتماعي الاقتصادي في البيئة السعودية وهي من إعداد (منسي)]، وذلك علي عينة مكونة من (240) طالبًا وطالبة من جامعة أم القرى منهم (160) من الذكور، و(80) من الإناث، وقد تراوحت أعمارهم بين (19-28) سنة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين التفاؤل وكل من الشعور بالوحدة، وقلق الموت، ومصدر الضبط الخارجي، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم من جانب الوضع الاجتماعي الاقتصادي، كما توجد فروق معنوية بين الذكور والإناث في مستوى التفاؤل ولمصلحة الذكور.

- قام تشانج Chang (1998) (15) بدراسة موضوعها " التفاؤل وتقييم المراحل الأساسية والثانوية للضغوط: التحكم في التأثيرات والعلاقات المتداخلة لتحقيق التوافق النفسي والبدني " بهدف التعرف على تأثير التفاؤل على التوافق النفسي والبدني، وطرق مواجهة الأحداث الضاغطة واستخدام الباحث اختبار التوجه نحو الحياة لقياس التفاؤل والتشاؤم، ومقياس الرضا عن الحياة لقياس التوافق النفسي، وتم تطبيق هذه الأدوات على (726) طالباً وطالبة من الطلاب الجامعيين، وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتباط التفاؤل إيجاباً بالتوافق النفسي والبدني، ووجود فروق بين الذكور والإناث في التفاؤل لصالح الذكور.

إجراءات البحث:

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي بمراكز الشباب خلال

عام (2013).

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من الشباب بطريقة عشوائية من بين الشباب ممن يتراوح أعمارهم من (18 - 25) عامًا من الجنسين والممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي والمترددین على مراكز الشباب بمحافظة الحيزة والبالغ عددها (13) مركزًا للشباب، وقد بلغ إجمالي العينة (460) فردًا بواقع (289) فردًا كعينة أساسية مقسمين إلى (187) من الذكور، (102) من الإناث، كما استعان الباحث بعدد (171) فردًا من (6) مراكز شباب مقسمين إلى (119) من الذكور، (52) من الإناث كعينة بناء "استطلاعية" لإجراء المعاملات العلمية للمقياس، وذلك كما هو موضح بجدولى رقم (1)، (2)، وقد تم استبعاد عدد (23) من أفراد عينة البحث لعدم اكتمال الاستجابات الخاصة بالمقياس.

جدول (1)

توصيف لعينة البحث " عينة بناء المقياس " وفقًا لأماكن التردد عليها للمشاركة في أوجه نشاط الترويح الرياضي ووفقًا لنوع الجنس (ن = 171)

م	مكان التردد	ذكور		إناث		الإجمالي	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%
1	مركز شباب الوفاء	15	8.77%	6	3.51%	21	12.28%
2	مركز شباب السلام	17	9.94%	9	5.26%	26	15.20%
3	مركز شباب الحيزة	22	12.43%	8	4.68%	30	17.54%
4	مركز شباب الكوم الأخضر	24	14.04%	10	5.85%	34	19.88%
5	مركز شباب ميت عقبة	20	11.70%	9	5.26%	29	16.96%
6	مركز شباب كفره نصار	21	12.28%	10	5.85%	31	18.13%
	إجمالي عدد العينة	119	69.59%	52	30.41%	171	100%

جدول (2)

توصيف لعينة البحث " عينة التطبيق " وفقًا لأماكن التردد عليها للمشاركة في أوجه نشاط الترويج الرياضي ووفقًا لنوع الجنس (ن = 289)

م	مكان التردد	ذكور		إناث		الإجمالي	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%
1	مركز شباب الوفاء	20	6.92%	7	2.42%	27	9.34%
2	مركز شباب السلام	16	5.54%	11	3.81%	27	9.34%
3	مركز شباب الجيزة	20	6.92%	8	2.77%	28	9.69%
4	مركز شباب الكوم الأخضر	20	6.92%	14	4.84%	34	11.76%
5	مركز شباب ميت عقبة	15	5.19%	7	2.42%	22	7.61%
6	مركز شباب كفر نصار	15	12.28%	13	4.50%	28	9.69%
7	مركز شباب جزيرة الذهب	13	4.50%	10	3.46%	23	7.96%
8	مركز شباب مدينة أبو النمرس	9	3.11%	6	2.08%	15	12.28%
9	مركز شباب الصفا	14	4.84%	5	1.73%	19	6.57%
10	مركز شباب إمبابية	10	3.46%	12	4.15%	22	7.61%
11	مركز شباب كفر غطاطي	12	4.15%	5	1.73%	17	5.88%
12	مركز شباب كفر طهرمس	13	4.50%	4	1.38%	17	5.88%
13	مركز شباب الشيخ عثمان	10	3.46%	-	-	10	3.46%
	إجمالي عدد العينة	187	64.71%	102	35.29%	289	100%

أدوات جمع البيانات:

اعتمد الباحث في جمع بيانات بحثه على مقياس التفاضل للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويج الرياضي، والذي تم بناؤه وفقا للخطوات التالية :

تكوّن المقياس في صورته الأولية من عدد (38) مفردة معظمها إيجابية ما عدا المفردات رقم (12، 14، 24) سالبة، بدون تحديد أبعاد للمقياس (مرفق 1)، كما تم تحديد ميزان تقدير خماسي التدرج: بدرجة كبيرة جدًا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدًا، بحيث يكون (5 - 4 - 3 - 2 - 1) للمفردات الإيجابية، (1 - 2 - 3 - 4 - 5) للمفردات السالبة، وقد تم عرض المقياس على عدد (7) * من الخبراء.

ولإيجاد المعاملات العلمية استخدم الباحث مايلي :

صدق التكوين الفرضي:

صدق المقياس Validity

للتحقق من صدق المقياس استخدم الباحث ما يلي :

أ - صدق المحتوى Content validity :

ولذا فقد قام الباحث بتقدير صدق المحتوى من خلال عرض مفردات المقياس على (7)* من الخبراء المتخصصين في مجال الترويح الرياضي وعلم النفس مرفق (ب)، وذلك لإبداء رأيهم وحكمهم على مفردات المقياس ومدى اتفاقها مع الغرض من بنائه، وكذلك لإبداء رأيهم في مدى الوضوح في فهم كل مفردة، وكذلك ترك لهم حرية استبعاد أو تعديل المفردات المحايدة أو إضافة مفردات جديدة يرونها، وقد أسفر ذلك عن استبعاد (3) مفردات حصلت على نسبة موافقة تقل عن (70 %) من إجمالي آراء الخبراء، وبذلك أصبح المقياس يضم (38) مفردة .

جدول (3)

المتوسطات الحسابية- الوسيط - الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء

لمفردات المقياس (ن=171)

م	المفردات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
1	تُمني لدي الاستمتاع بالصحة	4.235	4.000	0.732	0.399 -
2	تُشعرنى بالراحة النفسية	4.471	5.000	0.607	0.688 -
3	تُمني لدي علاقات اجتماعية ناجحة	4.294	5.000	0.826	0.596 -
4	تُشعرنى بالسعادة لقربي من زملائي	4.294	4.000	0.572	0.100 -
5	تؤدي إلى الوقاية من بعض الأمراض	4.118	4.000	0.834	0.225 -
6	تُساعدني على التخلص من الحالة المزاجية السيئة	4.294	4.000	0.667	0.418 -
7	تُساعدني على تحديد أهدافي	3.588	4.000	1.091	0.505 -
8	تزيد ثقتي بقدراتي	3.882	4.000	1.025	0.428 -
9	تعمل على تحسين نوعية الحياة	3.941	4.000	0.875	0.399 -
10	تُمني لدي إحساس بالتححرر من الضغوط النفسية	4.000	4.000	0.843	0.600 -
11	تُشعرنى بأنه لا مكان لليأس	3.824	4.000	0.925	0.094 -

* أ.د / محمد محمد الحماحمي، أ.د/ عابدة عبد العزيز مصطفى، أ.د/ وليد أحمد عبد الرازق، أ.د/ أمل جميل يوسف، أ.م.د/ وائل رفاعي ، أ.م.د/ بلال عبد العزيز بدوي)

تابع / جدول (3)
المتوسطات الحسابية- الوسيط - الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء
لمفردات المقياس (ن=171)

م	المفردات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
12	تُشعني بالإرهاق	4.000	4.000	0.688	0.000
13	تُساعدني في التخلص من المشاعر السلبية	3.882	4.000	0.678	0.148
14	تُسبب لي الألم	3.647	4.000	0.969	0.817 -
15	تُجعلني أتغلب على العديد من المشاكل التي تواجهني في الحياة	3.941	4.000	1.215	0.888 -
16	تُعطيني نظرة مشرقة للمستقبل	4.353	5.000	0.839	1.354 -
17	تُشعني بالرضا عن الحياة	4.118	4.000	0.834	0.843 -
18	تُشعني بالقلق من الفشل	3.941	4.000	0.805	0.582 -
19	تمنحني الثقة بالنفس	3.588	4.000	1.195	0.844 -
20	تُمني لدي الشعور بالمسئولية	4.353	4.000	0.683	0.581 -
21	تساعدني على تحدى ظروف الصعبة	4.000	4.000	0.688	0.000
22	تجعلني أنجز أعمالي بكفاءة	4.059	4.000	1.059	0.724 -
23	تجعلني أفكر في الأمور السعيدة	4.412	5.000	0.693	0.758 -
24	تُشعني أن قدراتي أقل من قدرات الآخرين	4.353	4.000	0.683	0.581 -
25	تُزيد لدي القدرة على أداء الأعمال التي توكل إلي	4.176	4.000	0.787	0.324 -
26	تجعلني أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيداً	4.529	5.000	0.607	0.915 -
27	تعمل على إشباع حاجاتي	4.059	4.000	0.727	0.090 -
28	تدفعني لبذل أقصى مجهود	4.235	5.000	1.218	1.456 -
29	تتيح لي الفرصة لإثبات الذات	4.235	4.000	1.005	1.905 -
30	تجعلني أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم	4.294	5.000	0.826	0.596 -
31	تزيد من قدرتي على التحصيل الدراسي	4.294	4.000	0.572	0.100 -
32	تنمي لدي مفهوم الذات	3.647	4.000	1.138	0.491 -
33	تجعلني مُقبل على الحياة بحب	4.294	5.000	1.075	1.767 -
34	تزيد من قدرتي على التواصل مع الآخرين	4.471	5.000	0.698	0.950 -

0.314 -	0.940	4.000	3.941	تُساعدني على الارتقاء بمستواي البدني	35
1.233 -	0.826	4.000	3.294	تجعلني فخور بحياتي	36
0.421 -	0.875	4.000	3.941	تؤدي إلى الاستقرار الانفعالي	37
1.501 -	0.765	4.000	3.353	تُشعرنني بالتفاؤل في الحياة	38

يتضح من جدول (3) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين ± 3 على جميع مفردات المقياس وبذلك فإن استجابات العينة تتوزع توزيعاً اعتدالياً على (38) مفردة .

وفيما يلي عرض التشبعات قبل وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax جدولي (4،5)، وتطبيق شروط قبول العامل وهي تشبع ثلاث مفردات على الأقل وقبول المفردة التي تكون دلالتها الإحصائية للتشبع على العامل لا يقل عن (0.5) - وفقاً لرأي الباحث -، ثم عرض العوامل المستخلصة في الجداول (5) .

جدول (4)

التشبعات لمفردات المقياس قبل التدوير (ن=171)

العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	م
0.583	0.454	0.122	0.117	1
0.764	0.697	0.261	0.239	2
0.581	0.546	0.244	0.243	3
0.567	0.566	0.428	0.415	4
0.441	0.330	0.330	0.221	5
0.562	0.545	0.446	0.433	6
0.537	0.511	0.505	0.012	7
0.603	0.504	0.502	0.241	8
0.380	0.249	0.012	0.002	9
0.638	0.452	0.429	0.426	10
0.535	0.368	0.352	0.330	11
0.565	0.502	0.427	0.281	12
0.260	0.091	0.088	0.057	13
0.381	0.375	0.339	0.339	14
0.601	0.551	0.546	0.342	15
0.827	0.827	0.771	0.620	16
0.631	0.327	0.106	0.083	17
0.363	0.190	0.190	0.070	18
0.543	0.253	0.250	0.008	19
0.788	0.627	0.276	0.275	20
0.857	0.712	0.700	0.609	21
0.735	0.544	0.526	0.252	22
0.719	0.626	0.612	0.473	23
0.284	0.226	0.221	0.137	24
0.539	0.479	0.407	0.108	25
0.636	0.635	0.635	0.428	26
0.560	0.556	0.513	0.339	27
0.500	0.488	0.459	0.008	28
0.412	0.296	0.230	0.197	29
0.525	0.525	0.451	0.438	30
0.571	0.570	0.558	0.040	31
0.135	0.133	0.101	0.098	32
0.583	0.561	0.503	0.106	33
0.745	0.534	0.200	0.200	34
0.657	0.447	0.435	0.003	35
0.630	0.627	0.617	0.429	36
0.678	0.607	0.205	0.202	37

0.781	0.740	0.418	0.315	38
-------	-------	-------	-------	----

يتضح من جدول (4) ما يلي :

أن التشبعات قبل التدوير أسفرت عن أربع عوامل .

جدول (5)

التشبعات لمفردات المقياس بعد التدوير (ن=171)

م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	الإشتركيات
1	0.008	-0.261	0.584	0.416	0.921
2	0.137	-0.262	0.585	0.578	0.931
3	0.703	0.036	0.180	0.232	0.904
4	0.378	0.000	0.510	0.405	0.928
5	0.397	-0.233	0.018	0.479	0.906
6	0.275	0.164	0.539	0.410	0.919
7	-0.284	0.556	-0.138	0.357	0.917
8	0.026	0.434	0.643	0.027	0.914
9	-0.179	0.081	0.576	-0.100	0.915
10	0.334	0.047	0.712	0.135	0.916
11	0.238	0.114	0.676	0.094	0.920
12	0.260	0.473	-0.182	0.491	0.881
13	0.007	0.041	0.503	-0.078	0.891
14	0.281	0.167	0.384	0.356	0.912
15	0.093	-0.669	0.381	0.002	0.912
16	0.882	0.047	0.104	0.190	0.931
17	0.005	0.283	0.733	-0.118	0.922
18	-0.035	0.208	0.546	-0.142	0.918
19	0.503	-0.164	-0.374	0.351	0.916
20	0.189	0.589	-0.495	0.401	0.928
21	0.499	0.690	0.336	0.141	0.940
22	0.191	0.800	0.241	0.018	0.930
23	0.788	0.097	0.296	-0.039	0.933
24	0.174	0.057	0.163	0.473	0.923
25	0.084	0.727	-0.020	0.055	0.927
26	0.730	-0.123	0.245	0.168	0.922
27	0.291	0.036	0.620	0.298	0.931
28	0.352	-0.550	-0.187	-0.196	0.914
29	0.080	0.080	0.604	0.185	0.919
30	0.653	0.223	0.008	0.218	0.929
31	-0.201	0.660	-0.074	0.299	0.909
32	0.119	0.101	-0.056	0.327	0.886
33	0.657	-0.367	-0.125	0.028	0.925
34	0.836	0.161	0.138	0.023	0.927
35	-0.218	0.752	0.113	-0.175	0.920
36	0.189	-0.065	0.758	0.123	0.917
37	-0.240	0.506	0.587	-0.144	0.932
38	0.836	0.200	-0.160	-0.128	0.935
الجذر الكامن	7.070	5.297	4.355	4.973	
النسبة	0.186	0.139	0.115	0.131	

يتضح من الجدول (5) ما يلي :

أن التشبعات بعد التدوير أسفرت عن أربع عوامل بالإضافة إلى الاشتراكيات، وقد تم قبول العامل الذي تزيد قيمته عن (0.5) أو تساويها، وبذلك تم استبعاد العامل الرابع حيث لم يستوف شروط قبول العامل، وبذلك أسفرت النتائج عن قبول (3) عوامل وهي :

1- العامل الأول : ويحتوي على (9) مفردات.

2- العامل الثاني : ويشمل (9) مفردات.

3- العامل الثالث : ويتضمن (15) مفردة.

جدول (6)

تشبعات العامل الأول " النظرة المستقبلية "

م	رقم المفردة	المفردة	قيمة التشبع
1	16	تُعطيني نظرة مشرقة للمستقبل	0.882
2	38	تُشعرنني بالتفاؤل في الحياة	0.836
3	34	تُزيد من قدرتي على التواصل مع الآخرين	0.836
4	23	تجعلني أفكر في الأمور السعيدة	0.788
5	26	تجعلني أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيداً	0.730
6	3	تُنمي لدي علاقات اجتماعية ناجحة	0.703
7	33	تجعلني مُقبل على الحياة بحب	0.657
8	30	تجعلني أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم	0.653
9	19	تمنحني الثقة بالنفس	0.503

يتضح من الجدول (6) ما يلي :

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الأول ما بين (0.503 - 0.882) ، وقد تم ترتيبها تنازلياً

حسب قيم التشبع على كل مفردة

جدول (7)

تشبعات العامل الثاني " القدرة على الإنجاز "

م	رقم المفردة	المفردة	قيمة التشبع
1	22	تجعلني أنجز أعمالي بكفاءة	0.800
2	35	تُساعدني على الارتقاء بمستواي البدني	0.752
3	25	تُزيد لدي القدرة على أداء الأعمال التي توكل إلي	0.727
4	21	تساعدني على تحدى ظروف الصعبة بالعمل	0.690
5	15	تجعلني أتغلب على العديد من المشاكل التي تواجهني في الحياة	0.669
6	31	تزيد من قدرتي على التحصيل الدراسي	0.660
7	20	تُنمي لدي الشعور بالمسؤولية	0.589
8	7	تُساعدني على تحديد أهدافي	0.556
9	28	تدفعني لبذل أقصى مجهود في العمل	0.550

يتضح من الجدول (7) ما يلي :
تراوحت قيمة التشبعات على العامل الثاني ما بين (0.550 - 0.800)، وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل مفردة.

جدول (8)

تشبعات العامل الثالث " السعادة النفسية "

م	رقم المفردة	المفردة	قيمة التشبع
1	36	تجعلني فخور بحياتي	0.758
2	17	تُشعرنني بالرضا عن الحياة	0.733
3	10	تُؤمني لدي إحساس بالتححرر من الضغوط النفسية	0.712
4	11	تُشعرنني بأنه لا مكان لليأس	0.676
5	8	تُزيد ثقتي بقدراتي	0.643
6	27	تعمل على إشباع حاجاتي	0.620
7	29	تتيح لي الفرصة لإثبات الذات	0.604
8	37	تؤدي إلى الاستقرار الانفعالي	0.587
9	1	تُثمي لدي الاستمتاع بالصحة	0.584
10	2	تُشعرنني بالراحة النفسية	0.578
11	9	تعمل على تحسين نوعية الحياة	0.576
12	18	تُشعرنني بالقلق من الفشل	0.546
13	6	تُساعدني على التخلص من الحالة المزاجية السيئة	0.539
14	4	تُشعرنني بالسعادة لقربي من زملائي	0.510
15	13	تُساعدني في التخلص من المشاعر السلبية	0.503

يتضح من الجدول (8) ما يلي :
تراوحت قيمة التشبعات على العامل الثالث ما بين (0.503 - 0.758)، وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل مفردة.

جدول (9)

الصورة النهائية لمقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي

م	مسمى أبعاد المقياس	أرقام المفردات في المقياس	عدد المفردات
1	النظرة المستقبلية	3، 13، 16، 20، 22، 26، 28، 29، 33	9
2	القدرة على الإنجاز	6، 12، 17، 18، 19، 21، 24، 27، 30	9
3	السعادة النفسية	1، 2، 4، 5، 7، 8، 9، 10، 11، 14، 15، 23، 25، 31، 32	15
	الإجمالي		33

تطبيق البحث:

قام الباحث بتطبيق مقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي على عينة البحث من الشباب ممن يتراوح أعمارهم من (18 - 25) عامًا والمكونة من (460) من الجنسين، حيث تم التطبيق على عينة بناء المقياس " استطلاعية " والبالغ عددها (171) فردًا مقسمين إلى (119) من الذكور، (52) من الإناث، وذلك لإجراء المعاملات العلمية للمقياس خلال الفترة من 2013/4/6 إلى 2013/5/9، وقد تم إجراء التطبيق على العينة الأساسية والبالغ عددها (289) فردًا مقسمين إلى (187) من الذكور، (102) من الإناث خلال الفترة من 2013/5/28 إلى 2013/7/11، وقد تم تفرغ البيانات في كشوف الحاسب الآلي لمعالجتها إحصائيًا.

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

التحليل العاملي - المتوسطات الحسابية - الوسيط - الانحراف المعياري - معاملات الإلتواء - التكرارات والنسب المئوية - (كا2) - اختبار (ت).

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

تحقيقًا لأهداف البحث وإجراءاته يعرض ويُفسر ويُناقش الباحث ما توصل إليه من نتائج وفقًا لأبعاد مقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي، وذلك للتعرف على الفروق بين عينة البحث من الشباب الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي وفقًا لمتغير نوع الجنس، وقد إرتضى الباحث اتجاه استجابات عينة البحث نحو الاستجابة (بدرجة متوسطة) فأكثر لجميع أبعاد المقياس.

جدول (10)

التكرارات والنسب المئوية و(كا²) لاستجابات عينة البحث على البُعد الأول "النظرة المستقبلية"

م	المفردات	التكرارات					مجموع الدرجات المقدره	%	كا ²	ت.م
		درجة كبيرة جدًا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدًا				
	ممارستي لأوجه المناشط الترويحية...									
1.	تُنمي لدي علاقات اجتماعية ناجحة	42	135	61	26	22	1007	69.7	144.1	
2.	تُعطيني نظرة مشرقة للمستقبل	60	91	88	31	19	1009	69.8	73.4	
3.	تمنحني الثقة بالنفس	77	91	70	27	24	1037	71.8	64.2	
4.	تجعلني أفكر في الأمور السعيدة	101	85	63	29	11	1103	76.3	97.7	
5.	تجعلني أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيدًا	63	85	82	37	22	997	69.0	53.1	
6.	تجعلني أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم	41	91	104	36	17	970	67.1	97.9	
7.	تجعلني مُقبل على الحياة بحب	49	94	78	47	21	970	67.1	56.5	
8.	تزيد من قدرتي على التواصل مع الآخرين	51	128	78	19	13	1052	72.8	153.8	
9.	تُشعرنني بالتفاؤل في الحياة	54	108	78	34	15	1019	70.5	92.4	

قيمة (كا²) عند مستوي (0.05) = (9.49).

يتضح من جدول (10) ما يلي:

- جاءت قيم (كا²) المحسوبة لجميع المفردات ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,05) حيث تراوحت بين (53.1) إلى (153.8)، قيمة (كا²) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = (9.49).
- تراوحت النسب المئوية لمفردات البُعد الأول " النظرة المستقبلية " لممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من الشباب بين (67.1%) إلى (76.3%)، وكان إتجاه إستجابة العينة على المفردات كالتالي:
 - جاء الإتجاه لصالح الإستجابة بـ "موافق بدرجة كبيرة جدًا " على المفردة رقم (4) وهي (تُنمي لدي الشعور بالمسئولية).
 - جاء الإتجاه لصالح الإستجابة بـ "موافق بدرجة كبيرة" على المفردات أرقام (1)، (2)، (3)، (5)، (7)، (8)، (9) وهم على التوالي كما يلي: تُنمي لدي علاقات اجتماعية ناجحة، تُعطيني نظرة مشرقة للمستقبل، تمنحني الثقة بالنفس، تجعلني أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيدًا، تجعلني مُقبل على الحياة بحب، تزيد من قدرتي على التواصل مع الآخرين، تُشعرنني بالتفاؤل في الحياة.

- جاء الاتجاه لصالح الإستجابة بـ "موافق بدرجة متوسطة" على المفردة رقم (6) وهي (تجعلني أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم).

ويُرجع الباحث ذلك إلى أن ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي المستمر من قبل الشباب في مراكز الشباب، إنما تُؤدي إلى الشعور بحالة مزاجية سارة ومن ثم تقودهم إلى التفاؤل في الحياة والثقة بالنفس وتُساعدهم في التفكير في الأمور التي تجلب عليهم السعادة، حيث أن ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي تُعد نظام اجتماعي يُساعد في زيادة التواصل والترابط مع الآخرين من أقرانهم، فالتفاؤل يجعل الفرد أكثر مرونة في علاقاته الاجتماعية مع الآخرين وأكثر قدرة على التأقلم مع الوسط المحيط به.

وذلك يتفق مع رأي ماريان ميرسل Marianne Mears، مايكل وترويانى Michael Troyana (2005) (8) على أن للتفاؤل دورًا كبيرًا في مستوى صحة الفرد وقدراته العقلية، والتأثير الإيجابي على حياته العلمية والعامية، وذلك بتفاؤلهم بالحياة، وقدرتهم على تحمل المسؤولية، والثقة بالنفس.

جدول (11)

التكرارات والنسب المئوية و(كا²) لاستجابات عينة البحث
على البُعد الثاني " القدرة على الإنجاز "

م	المفردات	التكرارات					مجموع الدرجات المقدرة	%	كا ²	تفسير
		درجة كبيرة جدًا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدًا				
	ممارستي لأوجه المناشط الترويحية...									
1.	تُساعدني على تحديد أهدافي	39	70	111	48	21	925	64.0	82.7	8
2.	تُجعلني أتغلب على العديد من المشاكل التي تواجهني في الحياة	31	44	137	57	20	876	60.6	148.9	9
3.	تُنمي لدي الشعور بالمسؤولية	83	72	75	35	24	1022	70.7	48.3	4
4.	تُساعدني على تحدى ظروف الصعبة بالعمل	48	64	98	57	22	926	64.1	52.4	7
5.	تُجعلني أنجز أعمالي بكفاءة	73	79	86	35	16	1025	70.9	64.7	5
6.	تُزيد لدي القدرة على أداء الأعمال التي توكل إلي	61	113	70	30	15	1042	72.1	100.5	2
7.	تُدفعني لبذل أقصى مجهود في العمل	61	156	39	27	6	1106	76.5	235.9	1
8.	تزيد من قدرتي على التحصيل الدراسي	50	78	88	46	27	945	65.4	42.7	6
9.	تُساعدني على الارتقاء بمستواي البدني	44	133	77	21	14	1039	71.9	164.1	3

قيمة (كا²) عند مستوي (0.05) = 9.49

يتضح من جدول (11) ما يلي:

- جاءت قيم كا2 المحسوبة لجميع المفردات ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,05) حيث تراوحت بين (42.7) إلى (235.9)، قيمة (كا²) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (9.49).
 - تراوحت النسب المئوية لمفردات البُعد الثاني "القدرة على الإنجاز" لممارسي أوجه أنشطة الترويح الرياضي من الشباب بين (60.6%) إلى (76.5%)، وكان إتجاه إستجابة العينة على المفردات كالتالي:
 - جاء الاتجاه لصالح الإستجابة بـ "موافق بدرجة كبيرة جدًا" على المفردة رقم (3) وهي (تُمتي لدي الشعور بالمسئولية).
 - جاء الاتجاه لصالح الإستجابة بـ "موافق بدرجة كبيرة" على المفردات أرقام (6، 7، 9) وهم على التوالي كما يلي : تُؤزید لدي القدرة على أداء الأعمال التي توكل إلي، تدفعني لبذل أقصى مجهود في العمل، تدفعني لبذل أقصى مجهود في العمل.
 - جاء الاتجاه لصالح الإستجابة بـ "موافق بدرجة متوسطة" على المفردات أرقام رقم (1، 2، 4، 5، 8) وهم على التوالي كما يلي: تُساعدني على تحديد أهدافي، تُجعلني أتغلب على العديد من المشاكل التي تواجهني في الحياة، تُساعدني على تحدى ظروفى الصعبة بالعمل، تجعلني أنجز أعمالى بكفاءة، تجعلني أنجز أعمالى بكفاءة.
- ويُرجع الباحث ذلك إلى أن التفاؤل يرتبط بنجاح الفرد والذي يتجسد في زيادة قدرته على الإنجاز في كل أمور حياته سواء ما يُكلف به أو ما يقوم به في حياته الخاصة، لما له من دور إيجابي ناتج عن إشباع لحاجاته المرتبطة بالممارسة، مما يُساعد فى إنجاز أى أعمال مهما كانت درجة صعوبتها، يزيد من مستوى الدافعية لديه نحو النجاح والتقدم في مختلف مجالات الحياة سواء الدراسية أو العامة.
- وذلك يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة مين هانج شو Min- Haeng Cho (2007)(19) زينب حسن فليح (2006)(7) تشانج chang (1998)(15) عن إرتباط التفاؤل إيجابيًا بالإنجاز والتوافق النفسي والبدني، وإرتفاع مستوى الدافعية نحو النجاح والتقدم في الدراسة الأكاديمية والحياة العامة.
- كما أكدت نتائج دراسة باريز Burris وآخرون (2009م)(13) على أن التفاؤل كان الأكثر قدرة على التنبؤ بسعادة ورفاهية الفرد.

جدول (12)

التكرارات والنسب المئوية و(كا²) لاستجابات عينة البحث

على البُعد الثالث "السعادة النفسية"

م	المفردات	التكرارات					مجموع الدرجات المقدره	%	كا ²	تفسير
		بدرجة كبيرة جدًا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدًا				
	ممارستي لأوجه المناشط الترويحية...									
1.	تُمني لدي الاستمتاع بالصحة	52	137	67	20	13	1062	73.5	170.0	
2.	تُشعرنني بالراحة النفسية	57	173	39	14	6	1128	78.1	315.3	
3.	تُشعرنني بالسعادة لقربي من زملائي	61	96	95	22	15	1033	71.5	103.2	
4.	تُساعدني على التخلص من الحالة المزاجية السيئة	70	85	71	36	27	1002	69.3	43.0	
5.	تُزيد ثقتي بقدراتي	62	103	82	29	13	1039	71.9	94.8	
6.	تعمل على تحسين نوعية الحياة	29	60	149	30	21	913	63.2	195.1	
7.	تُمني لدي إحساس بالتححرر من الضغوط النفسية	50	74	110	34	21	965	66.8	85.9	
8.	تُشعرنني بأنه لا مكان لليأس	69	88	83	30	19	1025	70.9	68.3	
9.	تُساعدني في التخلص من المشاعر السلبية	46	108	92	24	19	1005	69.6	112.1	
10	تُشعرنني بالرضا عن الحياة	65	99	82	23	20	1033	71.5	86.1	
11	تُشعرنني بالقلق من الفشل	38	90	92	40	29	935	64.7	64.7	
12	تعمل على إشباع حاجاتي	44	139	65	22	19	1034	71.6	166.4	
13	تتيح لي الفرصة لإثبات الذات	40	104	86	36	23	969	67.1	85.3	
14	تجعلني فخور بحياتي	52	97	84	35	21	991	68.6	71.4	
15	تؤدي إلى الاستقرار الانفعالي	42	90	94	44	19	959	66.4	74.2	

قيمة (كا²) عند مستوي (0.05) = 9.49

يتضح من جدول (12) ما يلي:

- جاءت قيم كا² المحسوبة لجميع المفردات ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,05) حيث تراوحت بين (43.0) إلى (315.3)، قيمة (كا²) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (9.49).
 - تراوحت النسب المئوية لمفردات البُعد الثالث "السعادة النفسية" لممارسي أوجه أنشطة الترويح الرياضي من الشباب بين (63.2%) إلى (78.1%)، وكان إتجاه إستجابة العينة على المفردات كالتالي:
- جاء الإتجاه لصالح الإستجابة بـ "موافق بدرجة كبيرة" على المفردات أرقام: (1، 2، 3، 4، 8، 9، 10، 12، 13، 14) وهم على التوالي كما يلي: (تُمني لدي الاستمتاع بالصحة، تُشعرنني بالراحة النفسية، تُشعرنني بالسعادة لقربي من زملائي، تُساعدني على التخلص من

الحالة المزاجية السيئة، تُزيد ثقتي بقدراتي، تُشعرنى بأنه لا مكان لليأس، تُساعدني فى التخلص من المشاعر السلبية، تُشعرنى بالرضا عن الحياة، تعمل على إشباع حاجاتي، تتيح لي الفرصة لإثبات الذات، تجعلني فخور بحياتي).

- جاء الاتجاه لصالح الإستجابة بـ "موافق بدرجة متوسطة" على المفردات أرقام: (6،7،11،15) وهم على التوالي كما يلي: تعمل على تحسين نوعية الحياة، تُنمي لدي إحساس بالتححرر من الضغوط النفسية، تُشعرنى بالقلق من الفشل، تُؤدى إلى الاستقرار الانفعالي.

- ويُرجع الباحث ذلك إلى أن الممارسة لها دور فعال فى الإرتقاء بالحالة النفسية لدى الفرد والمتمثلة فى إشباع حاجاتهم من خلال الممارسة المنتظمة مع أقرانهم، حيث يكتسب من خلالها المزيد من خبرات النجاح، فضلاً عن توطيد أواصر الصداقة والمزيد من القيم الإيجابية، كما أن لممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي فوائد متعددة تعود على الفرد، تتمثل فى الإرتقاء بالحالة الصحية والبدنية والاجتماعية والتي فى مجملها تُشعر الفرد بالسعادة النفسية نظراً لإشباع رغباته واحتياجاته من خلال الممارسة، لذا فإن ذلك النوع من الممارسة، إنما تُزيد من التفاؤل لدى الفرد الممارس وتمنحه السعادة سواء على مستوى العمل أو الأسرة أو مع أقرانه، فضلاً عن الإرتقاء بالحالة الصحية والبدنية.

وهذا ما أكدته نتائج دراسة كلا من زينب حسن فليح (2006)(7) بدر محمد الأنصاري (2002)(5) تشانج Chang (1998)(15) عن ارتباط التفاؤل إيجابياً بالحاجات النفسية والتوافق النفسي والبدني والانبساط والسعادة.

كما تُشير دراسة كلا من هاني أحمد سمير (2007)(10)، Rand (2009م) (18)، بن زار Ben- Zur عام (2003)(12) إلى أن التفاؤل يرتبط إيجابياً بعدد من المتغيرات السوية : الصحة النفسية، الصحة الجسمية، الرضا عن الحياة، السعادة، المواجهة الفعالة للضغوط النفسية، حل المشكلات بنجاح، الأداء الأكاديمي الجيد، الانبساط وضبط النفس، فالتفاؤل يُؤدى بالشخص إلى الحياة بشكل أفضل، وتفسير مرغوب لأحداثها، ويدعم الصحة الجسمية الجيدة، وفي الوقت نفسه فإن الصحة الجسمية تُؤدى إلى توقع الأفضل في الحياة، كما أن الشخصية المتفائلة تتمتع بتمام الصحة البدنية والنفسية، أي أنه يوجد تفاعلاً بين الصحة والتفاؤل يظهر بوضوح عند عينة البحث من الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي، كما أن سمة التفاؤل ترتبط بالجوانب الإيجابية في سلوك الإنسان.

جدول (13)

دلالة الفروق الإحصائية بين عينة البحث على أبعاد المقياس وفقا لمتغير نوع الجنس

م	الأبعاد	الذكور		الإناث		قيمة ت
		ع	م	ع	م	
1	البُعد الأول " النظرة المستقبلية "	34.219*	3.785	27.166	2.911	16.3*
2	البُعد الثاني "القدرة على الإنجاز"	32.909*	3.361	26.980	3.037	14.81*
3	البُعد الثالث "السعادة النفسية"	55.320*	4.647	46.549	3.931	16.16*

قيمة "ت" عند مستوي (0.05) = (1.960)

يتضح من جدول (13) أن قيمة (ت) جاءت دالة إحصائياً في المقارنة بين عينة الشباب من الذكور والإناث لصالح عينة الذكور في جميع أبعاد المقياس.

ويُرجع الباحث الفروق في جميع أبعاد المقياس بين الشباب من الذكور والإناث لصالح الذكور إلى أن الممارسة الفعلية في أوجه نشاط الترويج الرياضي والاستمرار فيها تكون عند الذكور أكثر من الإناث لدى الشباب المترددين على مراكز الشباب، حيث يجد الذكور من خلال ممارسة تلك الأوجه من النشاط فرصة للاستمتاع بها وتحقيق السعادة النفسية وزيادة قدرتهم على الإنجاز، وكذلك تغير نظرتهم إلى المستقبل بشكل أفضل وبالتالي يرتفع مستوى التفاؤل لديهم.

كما يُمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء عملية التنشئة الاجتماعية التي تتيح للذكور في المجتمع المصري حرية الاختيار في مجالات شتى في حياته، وذلك دون فرض رقابة عليه، وذلك على عكس الإناث التي تتمتع بحرية اختيار محدودة.

وذلك يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة جيرلي Gerle (2001) (16)، أحمد السيد محمد (2001) (1)، تشانج Chang (1998) (15) على أن التفاؤل يتأثر بالتنشئة الأسرية والاجتماعية، كما يُوجد فروق إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التفاؤل، لصالح عينة الذكور.

جدول (14)

المتوسطات الحسابية والترتيب لأبعاد مقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه أنشطة الترويح الرياضي وفقاً لآراء عينة البحث

م	الأبعاد	الذكور		الإناث	
		م	الترتيب	م	الترتيب
1	البُعد الأول " النظرة المستقبلية "	34.219	الثاني	27.166	الثاني
2	البُعد الثاني " القدرة على الإنجاز "	32.909	الثالث	26.980	الثالث
3	البُعد الثالث " السعادة النفسية "	55.320	الأول	46.549	الأول

يتضح من جدول (14) أن المتوسطات الحسابية والترتيب لأبعاد مقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي لدي عينة البحث من الذكور والإناث جاءت متماثلة، وهي: البُعد الثالث "السعادة النفسية" في الترتيب الأول، يليه البُعد الأول " النظرة المستقبلية " في الترتيب الثاني، ثم البُعد الثاني "القدرة على الإنجاز" في الترتيب الثالث.

ويُرجع الباحث التطابق في الترتيب بين عينة البحث من (الذكور - الإناث) إلى أن ترتيب أبعاد مقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي لدي عينة البحث من الذكور والإناث جاءت متطابقة مع مفهوم الترويح، حيث أنهم يُدركون أهمية ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي في حياتهم والعائد منها.

الاستنتاجات:

- من خلال عرض وتفسير ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية:
- توصل الباحث إلى تصميم وبناء مقياس التفاوض للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي.
 - يتكون مقياس التفاوض للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من (33) مفردة جميعها إيجابية موزعة على (3) أبعاد هي: (النظرة المستقبلية - القدرة على الإنجاز - السعادة النفسية)، وميزان تقدير خماسي التقدير (5 - 4 - 3 - 2 - 1).
 - جاء إتجاه إستجابة عينة الشباب من الجنسين على مفردات أبعاد مقياس التفاوض للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي لصالح الإستجابة بـ " موافق بدرجة كبيرة " على معظم المفردات، كما جاء الإتجاه لصالح الاستجابة بـ "موافق بدرجة متوسطة" للمفردات رقم (6، 8، 9، 12، 15، 18، 19، 26، 27، 32)، وجاء الإتجاه لصالح الإستجابة بـ "موافق بدرجة كبيرة جدًا " على مفردتي رقم (17، 20).
 - تُوجد فروق دالة احصائيًا فى المقارنة بين عينة الشباب من الذكور والإناث لصالح عينة الذكور فى جميع أبعاد المقياس.
 - جاء ترتيب أبعاد مقياس التفاوض للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي لدى عينة البحث الأساسية من الجنسين وفقًا للترتيب التالي: السعادة النفسية - النظرة المستقبلية - القدرة على الإنجاز.

التوصيات

- في ضوء ما توصل إليه البحث من إستنتاجات يوصي الباحث ما يلي:
- الاسترشاد بنتائج مقياس التفاوض للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي في عملية وضع البرامج للشباب الممارسين لتلك الأوجه من الأنشطة بمراكز الشباب على مستوى الجمهورية، مما يُساعد على تحقيق فرصة أكبر لممارسة أنشطة الترويح الرياضي والذي بدوره يُؤثر إيجابيًا على مستوى التفاوض لديهم.
 - توظيف مقياس التفاوض للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي ليكون مؤشرًا يُستخدم من قبل مسؤولي الأنشطة الرياضية بمراكز الشباب والأندية لمستوى التفاوض لدى الشباب .
 - نشر وسائل الإعلام لأهمية ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي لدى الشباب من الجنسين ومدى تأثيرها على درجة التفاوض.

المراجع

- 1- أحمد السيد محمد إسماعيل: التفاوض والتشاور وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى، بحث منشور في المجلة التربوية، المجلد (15)، العدد (60)، كلية التربية بجامعة أم القرى بالسعودية، 2001م.
- 2- أحمد محمد عبد الخالق : دليل تعليمات القائمة العربية للتفاوض والتشاور، الأسكندرية ، دار المعرفة الجامعية، 1996م.
- 3- _____ : التفاوض وصحة الجسم، دراسة عملية، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد (26)، العدد (2)، مجلس النشر العلمية بجامعة الكويت، 1998م.
- 4- السيد علي شتا: اتجاهات الشباب نحو أوقات الفراغ واستثمارها في المجتمع العربي، القاهرة، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2004م.
- 5- بدر محمد الأنصاري : قياس التفاوض والتشاور وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، (المرجع في مقاييس الشخصية)، بحث منشور في مجلة حوليات، كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، 2002م.
- 6- جين كريغ : ليس المهم مقدار ذكائك، ترجمة عبد الإله الملاح، الرياض، مكتبة العبيكان، 2005م.
- 7- ماريان ميرسل، مايكل وترويانى : التفاوض التلقائي (خطط ثبت جدواها لتحقيق الصحة والسعادة)، السعودية، ترجمة مكتبة جرير، 2005م.
- 8- محمد محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز مصطفى : الترويج بين النظرية والتطبيق، ط6، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2009م.
- 9- زينب حسن فليح : التفاوض وعلاقته بالحاجات النفسية والإنجاز، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة بغداد، العراق، 2006م.
- 10- هاني أحمد سمير : بعض السمات الشخصية لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية في جامعه عين الشمس، رسالة ماجستير، قسم الدراسات النفسية الاجتماعية - معهد الدراسات العليا للطفولة بجامعة عين شمس، 2007م.

- 11- Aspinwall, L. & Tedeschi, R.: The Value of positive psychology for health psychology: Progress and pitfalls in examining the relation of positive phenomena to health. *Annals of Behavioral Medicine*, 2010.
- 12- Ben- Zur, H.: Happy adolescents, The link between Optimism, future outlook, and well-being of University Students. *Journal of Youth and Adolescence*, 2003.
- 13- Burris, J., Brechting, E., Salsman, J. & Carlson C.: Factors Associated with the Psychological well – Optimism and spirituality of University Students. *Journal of American college Health*, 2009.
- 14- Carver, C. , Scheier, C. , Miller, M. & Fulford, D.: Optimism. In Snyder, C. & Lopez, S. *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press, 2009.
- 15- Chang. E.C: dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of personality and social psychology*. 1998.
- 16- Gerle, Justin F: " A Bivariate Longitudinal Study of the Malleability of Optimism" , *Bivariate Longitudinal Study*, 2001.
- 17- Rasmussen, H., Scheier, M. & Greenhouse, J.: Optimism and physical health: A meta- analytic review. *Annals of Behavioral Medicine*, 2009.
- 18- Rand, K. : Hope and Optimism : Latent structures and Influences on Grade Expectancy and Academic Performance. *Journal of Personality*. 2009.
- 19- Min- Haeng Cho : The Strength of Motivation and Physical Activity Level During Leisure Time Among Youth In South Korea , *LARNet ; The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research*, July, 2007.
- 20- Yee, T. Daily hassles and health: The protective role of optimism among Chinese adult in Hong Kong. *Postgraduate Diploma in Psychology*. City University of Hong Kong, 2008.

مقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي

* د. محمد أمين عبد السلام

يهدف البحث إلى بناء مقياس التفاؤل للشباب الذين يمارسون أوجه نشاط الترويح الرياضي، وكذلك التعرف على الفروق بين عينة البحث من الشباب الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي في أبعاد مقياس التفاؤل وفقاً لمتغير نوع الجنس، باستخدام المنهج الوصفي، وقد أجري البحث على عينة قوامها (460) من الذكور والإناث الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي والمتريدين على مراكز الشباب بمحافظة الجيزة، وتم استخدام مقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من تصميم الباحث، وأشارت النتائج إلى توصل الباحث إلى بناء مقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي والذي يتكون من (33) مفردة موزعة على (3) أبعاد هي: (النظرة المستقبلية - القدرة على الإنجاز - السعادة النفسية)، جاء إتجاه إستجابة عينة الشباب من الجنسين على مفردات أبعاد المقياس لصالح الإستجابة بـ "موافق بدرجة كبيرة" يليها الإتجاه لصالح الاستجابة بـ "موافق بدرجة متوسطة يليها الإتجاه لصالح الإستجابة بـ "موافق بدرجة كبيرة جداً"، كما تُوجد فروق دالة إحصائياً في المقارنة بين عينة الشباب من الذكور والإناث لصالح عينة الذكور في جميع أبعاد المقياس، وقد جاء ترتيب أبعاد مقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي لدي عينة البحث الأساسية من الجنسين وفقاً للترتيب التالي: السعادة النفسية - النظرة المستقبلية - القدرة على الإنجاز.

* مدرس بقسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.

Abstract
**The Optimism Scale for the Youth Practitioners of Sport
Recreation Activities**

Dr. Mohamed Mohamed amin abd Elsalam

The research aims at constructing a scale of optimism for youth who are practicing sport recreation activities, also to identify the differences in the optimism scales' dimensions according to the gender of the sample using the descriptive method. The research sample included (460) men and women who are practicing sport recreation activities and visitors to youth centers in Giza Governorate. The optimism scale for the youth practitioners of sport recreation activities – which is designed by the researcher has been applied, the results indicated that the researcher has built the optimism scale for the youth practitioners of sport recreation activities, which consists of (33) items distributed on (3) dimensions: (future vision - the ability to achievement - the psychological happiness), the responses of youth samples from both genders were “Highly Agree” in the first ranking, then “Average Agree” then “Very Highly Agree”, and there were significant differences between men and women in favor of men for all scale dimensions. The ranking of the dimensions of the scale of optimism for youth who are practicing sport recreation activities for both genders came according to the following order: the psychological happiness - future vision - the ability to achievement.

* Lecturer at Sport Recreation Department – Faculty of Physical Education – Helwan University.