

التفأؤل وعلاقته بالاستقرار النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها

*م.د. محمود هشام عبد الرازق

مقدمة ومشكلة البحث :

يمثل الشباب قطاعاً عريضاً في المجتمع حيث يصل تعداده إلى ما يقرب من ثلثيه ولذلك فهو يتطلب ممن يعمل في مجال رعايته أن يكون متخصصاً دارساً لطبيعة الإنسان وخصائص نموه بقيمة تحقيق الأهداف التي تصل بالشباب إلى مرحلة النضج والإستقرار الإنفعالي ، وإكتساب الإتجاهات الإيجابية السليمة والقيم الخلقية القومية وتحمل المسؤولية من خلال الرعاية والتوجيه المستمرين بالقيادة السليمة والقوة الصالحة التي يمكن أن تكون الدافع لتحقيق النمو المتكامل المتزن للشباب . (١٤ : ٨)

كما أن طلاب الجامعة يمثلوا النخبة الممتازة من أبناء المجتمع وهو يمتاز بذكائه الذي مكنه من إجتياز الكثير من العقبات والحواجز من خلال مراحل تعليمه السابقة ، وهو أيضاً يمتاز بعلمه حيث أتاحت له فرصة الحصول على معارف وخبرات في مختلف الفنون والعلوم بما لم يتح لغيره من الطلاب إلى جانب تمتعه بالحيوية والنشاط نظراً لتحلله من قيود وضغوط العمل وإحساسه بأنه يعد من صفوة هذا المجتمع وإحساسه بأنه سيعمل في أحد المهن العليا .

وطلاب الجامعة هم الشريحة التي تسعى دائماً إلى التجديد والتحديث في المجتمع والتي تقبل كل ما هو جديد لذا فهم أداة التغيير في المجتمع .

ونظراً لأن طلاب الجامعة بالجامعات يمثلون قطاع له أهمية من قطاعات الشباب فمن الواجب أن تمتد إليه الرعاية ويشمله ذلك التوجيه من خلال إعدادهم الأكاديمي وأيضاً توفير المناخ الملائم لإكسابهم المهارات الخاصة بحسن قضاء وقت الفراغ وممارسة الأنشطة التي يفضلونها في هذه الأوقات حتى يمكنهم العمل بشكل فعال على وقاية المجتمع من المشكلات التي قد تواجهه . (٦ : ١٤)

* مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

وإن الاهتمام باستقرار الفرد يعني الاهتمام بالصحة النفسية له وذلك لان الصحة النفسية تعد "حالة دائمية يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا مع نفسه والآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية. (١٠ : ١٧٣)

والاستقرار النفسي هو تلك الحالة التي يستطيع فيها الفرد إدراك الجوانب المختلفة التي تواجهه ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده علي تحديد نوع الاستجابة وطبيعتها التي تتفق مع مقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكيف استجابته تكيفاً ملائماً ينتهي بالفرد إلي التوافق مع البيئة والإسهام بشكل إيجابي في نشاطها في الوقت نفسه ينتهي الي حالة من الشعور بالرضا والسعادة. (٨ : ٤٦٢)

ويعد موضوع الاستقرار النفسي من الموضوعات المهمة ، وذا فاعلية واثر كبير في ديمومة حياة الانسان واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق نجاحها وتطورها نحو الأفضل، فمن طبيعة الانسان البحث عن التوازن، وأن السلوك البشري ككل ينظم بالميل لخفض الاستثارة الناتجة عن التوترات غير السارة . (١٥ : ٣٥٦)

ويدل الاستقرار بمعناه (النفسي) على شعور المرء بقيمته الشخصية واطمئنانه إلى وضعه وثقه بالنفس، وهو شعور ينشأ لدى الفرد في أعقاب حصوله على نسبة كافية من التقدير والتشجيع. (١٢ : ٦٧٩)

وأن أفضل وسيلة لتحقيق الاستقرار النفسي هو أن يحقق الأفراد ما يرغبون به من أهداف تتفق مع امكاناتهم وحاجاتهم المادية والمعنوية، وتحقيق الذات تعني أن الفرد يرغب في تحقيق ما في مخيلته وما يتمناه لنفسه، وما يطمح اليه، وذلك من خلال أداء العمل الذي يتوافق مع قدراته ومؤهلاته وميوله واتجاهاته واستعداداته. (٩ : ١٣٥)

ويعد الشعور بالأمن من مكونات الاستقرار النفسي المهمة والشعور بالأمن النفسي هو من اهم الحاجات النفسية لدى الفرد، وهو مفهوم نفسي مركب ينطوي اثر تحليله على الشعور بالطمأنينة، والأمن والسلام الذاتي، والرضا عن النفس، والقدرة على التكيف الاجتماعي وتحقيق المفهوم الايجابي للذات. (٣ : ١٩٣)

لذلك فالاستقرار النفسي لدى الفرد يساعده على اداء الوظائف والمهام العقلية بصورة منسقة ومنظمة، وبذلك يحقق الاستقرار للفرد قدراً أفضل من النجاح في اعماله.(١٥ : ٣٥٦)

ولقد شهدت السنوات الأخيرة تقدماً كبيراً في فهم مساهمة العوامل النفسية والاجتماعية في الصحة النفسية والجسدية ، وأحد هذه العوامل هو التفاؤل أو توقع النتائج الإيجابية فهو يرتبط بصحة جسدية أفضل ، ومواجهة أكثر نجاحاً مع التحديات الصحية . (١٦ : ١)

ويلعب التفاؤل دوراً حيويًا مهماً في حياتنا النفسية وفي سلوكياتنا وفي تفكيرنا وفي علاقاتنا بالآخرين ، فالتفاؤل يجلب العديد من الفوائد للأفراد مثل تحسين الصحة الجسدية وتعزيز السعادة والنجاح ، كما يخفف من الآثار السلبية لخبرات وأحداث الحياة الضاغطة والمجهدة ويقلل من خطر المشكلات الصحية. (١٩ : ٢) (22 : ٣٨٣)

كما أن الشعور الجيد والمملوء بالمشاعر الإيجابية التي تظهر الصورة الجيدة للإنسان عن العالم، تجعل جميع ما يصيبنا من نجاح وما تضطلع به من مهام إنما يعتمد بعد الله علي مدى إحساسنا بالتفاؤل المستمر الذي بدوره ينمي تقدير الذات والثقة بالنفس وهذه العوامل والسماة النفسية تزيد من الصلابة النفسية تجاه الصدمات والأزمات النفسية التي يمكن أن تعصف بالفرد.(٤ : ٢٢٩)

كما يميل الشخص الناجح إلى التفاؤل ، كذلك الشخص القوي فهو يميل إلى التمسك بالتفاؤل ، ويعد عنصراً أساسياً في تكوين شخصيته ، حيث التمسك بالناحية السارة عند التعامل مع الأشياء ، ويفكر في النجاح أكثر من الخيبة ، وفي التقدم أكثر من التأخر ويميل إلى جانب الثقة أكثر من الميل إلى جانب التردد ويثق بما يفعل ، وإن تفاؤله منبع نشاطه وقوته.

(٧ : ٣٦٧ - ٣٦٨)

ويعد التفاؤل مفهوماً أساسياً في علم النفس الايجابي ، ويرتبط التفاؤل ارتباطاً وثيقاً وإيجابياً بالمؤشرات الايجابية للصحة النفسية . (١٩ : ٢)

فالفرد المتفائل هو أقل عرضة للإصابة بالتوتر والقلق ، وأقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية ، والأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من التفاؤل هم أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب. (٢٤ : ٨٤) (٢٣ : ٥٩٦)

ويعد التفاؤل استراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية ، وذلك لأنه بمثابة مرجعية تفسر الأزمات تفسيراً حسناً ، ويبعث في النفس الميل إلى المثابرة والإنجاز ، وينشط أجهزة المناعة النفسية والجسدية وهذا يجعل التفاؤل طريق السعادة والصحة والأمن والطمأنينة والوقاية من الضغوط النفسية . (٢ : ٤٠٨)

كما إن تحقيق السعادة هو الهدف الذي يسعى اليه جميع الأفراد ، وقد ازداد اهتمام الباحثين بتتمية الاتجاه التفاولي ، ولما كانت السعادة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتفاؤل لدي الأفراد من أجل تحقيق السعادة كما أن بناء التفاؤل سيؤدي الي زيادة الانتاجية والنجاح الاكاديمي ويخفض الأعراض الاكتئابية والقلق والتوتر، ويحد من التعرض للامراض النفسية.

ومما لا شك فيه أن طلاب الجامعة والذين هم في مرحلة المراهقة هم الفئة الاكثر تأثر بهذه الأوضاع كما أنهم عماد الأمة وقادة الغد ومؤسس المجتمع في مجال العلم ، فهم الذين يعدون لمهنة التدريس قد يكونون هم أكثر الفئات التي تتطلب في عملها خصائص وجدانية ايجابية لانهم يتعاملون مع التلاميذ من فئات عمرية مختلفة ومستويات اجتماعية واقتصادية متباينة .

كما أن نجاح الطالب في حياته الجامعية ومن ثم في حياته العملية لا يأتي إلا عن طريق إمتلاكه درجة كبيرة من الاستقرار النفسي ولن نصل الي الاستقرار النفسي الا عن طريق تغيير نمط تفكيرنا ورؤيتنا للحياة التي نتعايشها ، فالتفاؤل من أهم المتغيرات التي تغير رؤيتنا للحياة وللمستقبل القادم وسيحاول الباحث من خلال ذلك رصد العلاقة بين التفاؤل والاستقرار النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها ، وذلك من خلال التساؤل العام للبحث " هل يوجد علاقة بين التفاؤل والاستقرار النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"؟.

هدف البحث :

يهدف البحث الي التعرف علي التفاؤل وعلاقته بالاستقرار النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها وذلك من خلال :-

- التعرف علي التفاؤل لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها .
- التعرف علي الاستقرار النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها .
- التعرف علي العلاقة بين التفاؤل والاستقرار النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها .

فروض البحث :

تم صياغة فروض البحث علي هيئة تساؤلات كما يلي :-

- ما مستوي التفاؤل لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها.
- ما مستوي الاستقرار النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها.
- هل يوجد علاقة بين التفاؤل والاستقرار النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها .

تعريفات البحث :

التفاؤل :

هو نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد لديه الأمل ويتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير وان كل ما يلحق به خيراً ويتوقع دائماً النجاح ويرنو اليه ، فنظرته للحياة نظرة ايجابية ويتوقع دائماً أن ما يلحق به هو الأفضل . (٥ : ٤٠)

الاستقرار النفسي :

هو حالة من الراحة النفسية التي يشعر بها الفرد نتيجة تحرره من الخوف والقلق ، مما يؤدي الي شعوره بالأمان والاستقرار في حياته الشخصية والعملية ، ويصبح لديه قدرة علي ضبط النفس والتحكم بالانفعالات والتعبير عنها بشكل ناضج . (١ : ٨)

الدراسات السابقة :

- دراسة بدر الأنصاري (٢٠٠٢م) (٥) بعنوان قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدي طلاب جامعة الكويت ، ويهدف البحث الي اعداد مقياس التفاؤل والتشاؤم لطلاب جامعة الكويت ، والتعرف علي الفروق بين الجنسين في متغيري التفاؤل والتشاؤم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وبلغت عينة البحث (٣٥٥٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الكويت ، وجاءت أهم النتائج اعداد مقياس التفاؤل والتشاؤم لطلاب جامعة الكويت ، ارتبط التفاؤل مع كل من التفاؤل غير الواقعي ، والانبساط والكذب بارتباطات جوهريّة موجبة، وارتبط التفاؤل بارتباطات سالبة مع كل من التشاؤم والقلق والوسواس القهري والذنب والخزي واليأس والاكتئاب والعصابية .

- دراسة باستينلو وآخرون **Bastianello et al** (٢٠١٤) (١٧) بعنوان التفاؤل وتقدير الذات والسمات الشخصية علي طلاب الجامعة ، ويهدف البحث الي الكشف عن العلاقة بين التفاؤل وتقدير الذات والسمات الشخصية علي طلاب الجامعة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وبلغت عينة البحث (٨٤٤) من طلاب الجامعة بالبرازيل ، وجاءت أهم النتائج الي وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين التفاؤل وتقدير الذات ، واوضحت النتائج ايضاً عدم وجود فروق في التفاؤل وفقاً لمتغير الجنس نظراً الي ان متغير الجنس ليس عاملاً رئيسياً في تحديد توقعات الافراد السالبة او الموجبة نحو الاحداث المستقبلية .

- دراسة سناء الخرجي (٢٠٠٦م) (١١) بعنوان القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدي طلبة الجامعة ، ويهدف البحث الي التعرف علي القيم الدينية والاستقرار النفسي ومعرفة الذات والعلاقة بين هذه المتغيرات لدي طلبة الجامعة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وبلغت عينة البحث (٨١٢) طالباً وطالبة ، وجاءت أهم النتائج يتمتع طلبة الجامعة بمستوي عال من القيم الدينية والاستقرار النفسي ومعرفة الذات والي انه لا توجد فروق بين الذكور والاناث في الاستقرار النفسي.

- دراسة أدهم إسماعيل (٢٠٠٦م) (١) بعنوان الاستقرار النفسي لدي تدريسي جامعة الموصل ، ويهدف البحث الي التعرف علي مستوي الاستقرار النفسي لدي تدريسي جامعة الموصل ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وبلغت عينة البحث (٤٩٣) تدريسياً ، وجاءت أهم النتائج ان تدريسي جامعة الموصل يتمتعون بمستوي من الاستقرار النفسي وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) ولصالح الذكور يوجد فرق ذو دلالة احصائية في مستوي الاستقرار النفسي وفق متغير التخصص (علمي - انساني) ، وفي متغير الحالة الاجتماعية (متزوج - اعزب).

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي "الدراسة المسحية" وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً : مجتمع البحث وعينة البحث:

١- مجتمع البحث :

أشتمل مجتمع البحث علي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها للعام الدراسي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م الفرقة (الثانية - الثالثة) ، وقد بلغ عدد افراد مجتمع البحث (٢٠٠٠) طالب ، بواقع (١١٠٠) طالب من طلاب الفرقة الثانية ، (٩٠٠) طالب من طلاب الفرقة الثالثة.

٢- عينة البحث الاساسية :

تم اختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها للعام الدراسي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م الفرقة (الثانية - الثالثة) ، وعددهم (٤٠٠) طالب بما يمثل (%٢٠.٠٠) من مجتمع البحث ، وذلك بواقع (٢٠٠) طالب من طلاب الفرقة الثانية ، (٢٠٠) طالب من طلاب الفرقة الثالثة.

٣- عينة البحث الاستطلاعية :

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها للعام الدراسي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م الفرقة (الثانية - الثالثة) وعددهم (٥٠) طالب بما يمثل (%٢.٥٠) من مجتمع البحث ، وذلك بواقع (٢٥) طالب من طلاب الفرقة الثانية ، (٢٥) طالب من طلاب الفرقة الثالثة ، والجدول التالي يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)
توصيف مجتمع وعينة الدراسة

عينة الدراسة			المجتمع		
الاجمالي	الاساسية	الاستطلاعية			
٢٢٥	٢٠٠	٢٥	١١٠٠	العدد	الفرقة الثانية
٢٠.٤٥	١٨.١٨	٢.٢٧	١٠٠	%	
٢٢٥	٢٠٠	٢٥	٩٠٠	العدد	الفرقة الثالثة
٢٥.٠٠	٢٢.٢٢	٢.٧٨	١٠٠	%	
٤٥٠	٤٠٠	٥٠	٢٠٠٠	العدد	الاجمالي
٢٢.٥٠	٢٠.٠٠	٢.٥٠	١٠٠	%	

ثالثاً : أدوات جمع البيانات :

في ضوء أهداف البحث ومن خلال المسح المرجعي قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت مجالات علم النفس ، وعلم النفس الرياضي ، الاختبارات والمقاييس حيث قام الباحث ببناء مقياسي :-

أ- مقياس التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها "اعداد الباحث"

ب-مقياس الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها "اعداد الباحث"

حيث اتبع الباحث في ذلك خطوات بناء المقاييس وفقاً لقواعد البحث العلمي كالتالي:

- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بـ "التفاؤل" و "الاستقرار النفسي" ومراجعة قوائم والمقاييس المرتبطة بالمتغيرين ومدى ارتباطهم بأهداف البحث

- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياسين من خلال المسح

- تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقاييس المقترحة

- عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء

- صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور .

- عرض المقياس في صورته الأولية على السادة الخبراء لإبداء الرأي .

- صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والاضافة المقترحة من السادة الخبراء.

اقترح عبارات لكل محور من محاور المقياسين في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور :

حيث قام الباحث بصياغة عبارات المقياسين في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس "التفاؤل" و "الاستقرار النفسي" للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع عينة البحث، وتم إعداد المقياسين في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية لمقياس "التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" من (٣) محاور وعدد (٢٦) عبارة، في حين تكونت الصورة الأولية لمقياس "الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" من (٤) محاور وعدد (٣٣) عبارة.

مرفق (٣)

وقد راعي الباحث عند صياغة العبارات ما يلي :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة ولا تحتاج لكثير من الشرح.
 - ألا تحمل العبارة أكثر من معنى.
 - أن تكون العبارات مغلقة.
 - ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
 - أن تكون العبارة تؤيد موضوع هدف المقياس .
 - ألا تستغرق وقتاً طويلاً في الإجابة عليها.
- رابعاً : استطلاع رأي السادة الخبراء :

قام الباحث بعرض المقياسين قيد البحث علي السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (١) وعددهم (٥) خبير وذلك بهدف مدي ملائمة محاور وعبارات المقياسين لأهداف البحث، التحقق من صدق المحتوى لملائمة محاور وعبارات المقياسين المقترحة، ومدي إمكانية حذف وتعديل أو إضافة محاور وعبارات أخرى للمقياسين، ثم حدد الباحث النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء علي محاور وعبارات المقياسين، وكانت نتائج استطلاع رأي السادة الخبراء كالتالي :-

١- مقياس "التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها":

جدول (٢)

نسبة اتفاق السادة الخبراء علي محاور مقياس "التفاؤل لطلاب
كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

ن=٥

م	المحور	تكرار موافقة	النسبة المئوية
١	النظرة الإيجابية للمستقبل	٥	%١٠٠
٢	الرضا عن الحياة	٥	%١٠٠
٣	النظرة إلي الذات	٥	%١٠٠

يتضح من جدول (٢) تكرار الموافقة علي محاور المقياس والنسبة المئوية للموافقة من السادة الخبراء والتي كانت (%١٠٠) وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد ارتضي الباحث نسبة لا تقل عن (%٨٠) كحد أدني للموافقة علي محاور المقياس ، ليصبح عدد المحاور ثلاثة (٣) محاور.

جدول (٣)

نسبة اتفاق السادة الخبراء علي عبارات مقياس "التفاؤل لطلاب
كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

ن=٥

النظرة الإيجابية للمستقبل			الرضا عن الحياة			النظرة إلي الذات		
م	التكرار	%	م	التكرار	%	م	التكرار	%
١	٥	١٠٠	١٠	٤	٨٠	١٩	٥	١٠٠
٢	٤	٨٠	١١	٥	١٠٠	٢٠	٤	٨٠
٣	٤	٨٠	١٢	٥	١٠٠	٢١	٤	٨٠
٤	٥	١٠٠	١٣	٤	٨٠	٢٢	٥	١٠٠
٥	٤	٨٠	١٤	٤	٨٠	٢٣	٤	٨٠
٦	٥	١٠٠	١٥	٥	١٠٠	٢٤	٥	١٠٠
٧	٤	٨٠	١٦	٥	١٠٠	٢٥	٤	٨٠
٨	٥	١٠٠	١٧	٤	٨٠	٢٦	٥	١٠٠
٩	٥	١٠٠	١٨	٥	١٠٠			

يتضح من جدول (٣) تكرار الموافقة علي عبارات المقياس والنسبة المئوية للموافقة من السادة الخبراء والتي تراوحت ما بين (٨٠٪ : ١٠٠٪) وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠٪) كحد أدنى للموافقة علي عبارات المقياس ، وبذلك يكون عدد عبارات المقياس (٢٦) عبارة.

صياغة الصورة النهائية للمقياس :

بعد عرض المقياس فى صورته المبدئية التى تضمنت (٢٦) عبارة ، وقد أوضحت آراء السادة الخبراء أن يكون عدد عبارات المقياس (٢٦) عبارة وأن يتم تصحيح المقياس وفقا لميزان التقدير الثلاثي (نعم - الي حد ما - لا) ويتم توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابى والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبى ، قام الباحث بوضع الشكل الاولي للمقياس ثم بعد ذلك وضع العبارات فى ترتيب عشوائى مرفق (٥) وذلك لتطبيقها على عينه الاستطلاعية التى بلغ عددها (٥٠) طالب من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس ، ويوضح جدول التالي توزيع العبارات بالمقياس .

جدول (٤)

أرقام عبارات محاور مقياس التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها
فى صورته الاولية بعد العرض على السادة المحكمين

م	المحور	عدد العبارات لكل محور	أرقام العبارات	
			من	إلى
١	النظرة الإيجابية للمستقبل	٩	١	٩
٢	الرضا عن الحياة	٩	١٠	١٨
٣	النظرة إلي الذات	٨	١٩	٢٦

- طريقة تصحيح المقياس :

بعد استكمال الخطوات السابقة صمم المقياس على غرار طريقة (رنسيس ليكرت) حيث تم وضع أمام كل عبارة سلم ثلاثي (نعم (٣) درجات - الي حد ما (٢) درجة - لا (١) درجة).

جدول (٥)

الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية لمقياس التفاؤل
لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها

م	المحاور	عدد العبارات	الحد الأقصى للدرجة	الحد الأدنى للدرجة
١	النظرة الإيجابية للمستقبل	٩	٢٧	٩
٢	الرضا عن الحياة	٩	٢٧	٩
٣	النظرة إلي الذات	٨	٢٤	٨
	المجموع	٢٦	٧٨	٢٦

يتضح من الجدول (٥) الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية لمقياس التفاؤل ، أي أن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٧٨) درجة كحد أقصى، (٢٦) درجة كحد أدنى .

٢- مقياس "الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" :

جدول (٦)

نسبة اتفاق السادة الخبراء علي محاور مقياس "الاستقرار النفسي
لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

ن=٥

م	المحور	تكرار موافقة	النسبة المئوية
١	الشعور بالاطمئنان	٥	٪١٠٠
٢	الإتزان الانفعالي	٥	٪١٠٠
٣	تحقيق الذات	٥	٪١٠٠
٤	تقبل الاخرين والتسامح معهم	٥	٪١٠٠

يتضح من جدول (٦) تكرار الموافقة علي محاور المقياس والنسبة المئوية للموافقة من السادة الخبراء والتي كانت (٪١٠٠) وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد ارتضي الباحث نسبة لا تقل عن (٪٨٠) كحد أدني للموافقة علي محاور المقياس.

جدول (٧)

نسبة اتفاق السادة الخبراء علي عبارات مقياس "الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

ن=٥

الشعور بالاطمئنان			الإتزان الانفعالي			تحقيق الذات			تقبل الاخرين والتسامح معهم		
م	التكرار	%	م	التكرار	%	م	التكرار	%	م	التكرار	%
١	٥	١٠٠	١٠	٥	١٠٠	١٨	٥	١٠٠	٢٦	٥	١٠٠
٢	٥	١٠٠	١١	٤	٨٠	١٩	٤	٨٠	٢٧	٥	١٠٠
٣	٤	٨٠	١٢	٥	١٠٠	٢٠	٥	١٠٠	٢٨	٥	١٠٠
٤	٥	١٠٠	١٣	٤	٨٠	٢١	٤	٨٠	٢٩	٤	٨٠
٥	٥	١٠٠	١٤	٥	١٠٠	٢٢	٥	١٠٠	٣٠	٥	١٠٠
٦	٤	٨٠	١٥	٥	١٠٠	٢٣	٥	١٠٠	٣١	٥	١٠٠
٧	٥	١٠٠	١٦	٣	٦٠	٢٤	٥	١٠٠	٣٢	٣	٦٠
٨	٥	١٠٠	١٧	٣	٦٠	٢٥	٤	٨٠	٣٣	٤	٨٠
٩	٣	٦٠									

يتضح من جدول (٧) تكرار الموافقة علي عبارات المقياس والنسبة المئوية للموافقة من السادة الخبراء والتي تراوحت ما بين (٦٠٪ : ١٠٠٪) وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠٪) كحد أدنى للموافقة علي عبارات المقياس ، وبعد العرض على السادة الخبراء قام الباحث باستبعاد العبارات التي أتفق السادة الخبراء علي استبعادها وهي العبارات (٩ ، ١٦ ، ١٧ ، ٣٢) ، وبذلك يكون عدد عبارات المقياس (٢٩) عبارة .

جدول (٨)

العبارات التي تم تعديلها لمقياس الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها بناءً على العرض على السادة المحكمين

م	المحور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
١	الشعور بالاطمئنان	٧	أعبر عن ما بداخلي بكل سهولة ووضوح	أعبر عن ما بداخلي بكل سهولة ووضوح داخل الكلية .
		٨	أشعر بالطمأنينة والتقاؤل كلما أفكر في مستقبلي .	أشعر بالطمأنينة والتقاؤل كلما أفكر في مستقبلي من خلال مجالي في الكلية .

يتضح من الجدول (٨) تعديل عدد (٢) عبارة من المحور الأول (الشعور بالاطمئنان) ،
وبالتالي يصبح عدد العبارات المعدلة (٢) عبارة.

جدول (٩)

العدد المبدئي والاولي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الاستقرار النفسي
لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها

م	المحاور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
١	الشعور بالاطمئنان	٩	١	٩	٨
٢	الإتزان الانفعالي	٨	٢	١٦ ، ١٧	٦
٣	تحقيق الذات	٨	-	-	٨
٤	تقبل الاخرين والتسامح معهم	٨	١	٣٢	٧
	الاجمالي	٣٣	٤	٤	٢٩

يوضح جدول (٩) العدد المبدئي والاولي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الاستقرار
النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها.

صياغة الصورة الاولية للمقياس :

بعد عرض المقياس فى صورته المبدئية التى تضمنت (٣٣) عبارة ، وقد أوضحت آراء
السادة الخبراء أن يكون عدد عبارات المقياس (٢٩) عبارة وأن يتم تصحيح المقياس وفقا لميزان
التقدير الثلاثي (نعم - الي حد ما - لا) ويتم توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب
للعبارات ذات الاتجاه الإيجابى والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبى ، ثم قام الباحث بوضع
الشكل الاولي للمقياس ثم بعد ذلك وضع العبارات فى ترتيب عشوائى مرفق (٩) وذلك لتطبيقها
على عينه الاستطلاعية التى بلغ عددها (٥٠) طالب من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة
بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس ، ويوضح الجدول التالي توزيع العبارات بالمقياس .

جدول (١٠)

أرقام عبارات محاور مقياس الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها في صورته الاولية بعد العرض على السادة المحكمين

م	المحور	عدد العبارات لكل محور	أرقام العبارات	
			من	إلى
١	الشعور بالاطمئنان	٨	١	٨
٢	الإتزان الانفعالي	٦	٩	١٤
٣	تحقيق الذات	٨	١٥	٢٢
٤	تقبل الاخرين والتسامح معهم	٧	٢٣	٢٩

- طريقة تصحيح المقياس :

بعد استكمال الخطوات السابقة صمم المقياس على غرار طريقة (رنسيس ليكرت) حيث تم وضع أمام كل عبارة سلم ثلاثي (نعم (٣) درجات - الي حد ما (٢) درجة - لا (١) درجة).

جدول (١١)

الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية لمقياس الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها

م	المحاور	عدد العبارات	الحد الأقصى للدرجة	الحد الأدنى للدرجة
١	الشعور بالاطمئنان	٨	٢٤	٨
٢	الإتزان الانفعالي	٦	١٨	٦
٣	تحقيق الذات	٨	٢٤	٨
٤	تقبل الاخرين والتسامح معهم	٧	٢١	٧
	المجموع	٢٩	٨٧	٢٩

يتضح من الجدول (١١) الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية لمقياس الاستقرار النفسي ، أي أن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٨٧) درجة كحد أقصى، (٢٩) درجة كحد أدنى.

خامساً : الدراسة الاستطلاعية :

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لمقياسي "التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"، "الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" ، وذلك بتطبيق المقياسين علي العينة الاستطلاعية والتي يمثلها (٥٠)

طالب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها للعام الدراسي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م ، وكذلك كان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على الآتى :-

- مدى فهم عينة البحث للعبارات التى يتضمنها المقياس .
 - التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافئها .
 - تحديد ما تستغرقه الدراسة الاساسية من وقت .
 - وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عما يلى :
 - فهم عينة البحث للعبارات التى يتضمنها المقياس حيث لم يبدر من أى منهم الاستفسار عن أى عبارة من عبارات المقياس .
 - توصل الباحث إلى الزمن الذى استغرقه الطلاب فى الإجابة على المقياس وكانت مدته (٤٠) دقيقة ، كما توصل أن العبارات سهلة الصياغة .
- سادساً : المعاملات العلمية لأدوات البحث:

١- المعاملات العلمية لمقياس "التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها":
أ- صدق المقياس:

- صدق المُحكِّمين (الصدق المحتوي):

قام الباحث باستخدام صدق المُحكِّمين (الصدق المحتوي)، حيث تم عرض استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لمقياس "التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" في صورتها الأولية وعدد محاوره (٣) محور وعدد عباراته (٢٦) عبارة مرفق (٣) على مجموعة الخبراء (المُحكِّمين) والبالغ عددهم (٥) ، والموضحة أسمائهم بالمرفق (١) ، واعتبر الباحث نسبة اتفاق السادة الخبراء علي عبارات المقياس معياراً لصدقه .

- صدق الاتساق الداخلي :

كما قام الباحث بحساب صدق مقياس "التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي ، حيث قام الباحث بحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمقياس ، وحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمحور التابعة له ، وحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل محور علي حدة والدرجة الكلية للمقياس وذلك علي عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (٥٠) طالب والجداول (١٢ ، ١٣ ، ١٤) توضح ذلك

جدول (١٢)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة و الدرجة الكلية لمقياس "التفاؤل"
لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها

ن = ٥٠

ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
*.٥٢٤	٢٢	*.٥٠٨	١٥	*.٥١٢	٨	*.٥٥٠	١
*.٥٢٨	٢٣	*.٥٣١	١٦	*.٥٣٠	٩	*.٥٢٩	٢
*.٥١٠	٢٤	*.٥١٧	١٧	*.٥١٨	١٠	*.٥٢٨	٣
*.٥١٩	٢٥	*.٥١٥	١٨	*.٥١٣	١١	*.٥٤٢	٤
*.٥٩٩	٢٦	*.٥٣٦	١٩	*.٥١٦	١٢	*.٥٢٣	٥
		*.٥٢٨	٢٠	*.٥٣٣	١٣	*.٥١٦	٦
		*.٥١١	٢١	*.٨٥١	١٤	*.٥٣٨	٧

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (٤٨) = (٠.٢٧٣)

يوضح الجدول رقم (١٢) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات دالة عند مستوى معنوية

(٠.٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٥٠٨ - ٠.٨٥١).

جدول (١٣)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التابعه له لمقياس "التفاؤل" لطلاب
كلية التربية الرياضية جامعة بنها

ن = ٥٠

النظرة إلي الذات		الرضا عن الحياة		النظرة الإيجابية للمستقبل	
ر	م	ر	م	ر	م
*.٥٩٥	١٩	*.٥٣٩	١٠	*.٥٢٥	١
*.٥٧١	٢٠	*.٥٨٠	١١	*.٥٧٩	٢
*.٥٧١	٢١	*.٦٠٥	١٢	*.٥٨٤	٣
*.٥٤١	٢٢	*.٥٧٩	١٣	*.٦٧٨	٤
*.٦١٩	٢٣	*.٨٤٨	١٤	*.٦٠٨	٥
*.٥٩٩	٢٤	*.٥٤٥	١٥	*.٥٣٠	٦
*.٥٨١	٢٥	*.٦٩١	١٦	*.٦٤٤	٧
*.٥٩٣	٢٦	*.٥٤٠	١٧	*.٦١٣	٨
		*.٥٨١	١٨	*.٥٢٧	٩

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (٤٨) = (٠.٢٧٣)

يوضح الجدول رقم (١٣) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية للمحور التابعة له لمقياس "التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٥٢٥ - ٠.٨٤٨) مما يدل علي صدقها .

جدول (١٤)

مُعاملات الارتباط ما بين كل محور والدرجة الكلية لمقياس "التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

ن=٥٠

م	المحور	ر
١	النظرة الإيجابية للمستقبل	*٠.٩٠٠
٢	الرضا عن الحياة	*٠.٩٠٧
٣	النظرة إلي الذات	*٠.٩٠٧

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، د . ح (٤٨) = (٠.٢٧٣)

يوضح الجدول رقم (١٤) أن قيم معاملات الارتباط للمحاور مع الدرجة الكلية لمقياس "التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٩٠٧ - ٠.٩٠٠) مما يدل علي صدقها .

- صدق التمايز :

كما تم حساب صدق مقياس "التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق التمايز علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٥٠) طالب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها للعام الدراسي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باستخدام اختبار "ت" T.Test ، وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم علي المقياس لتحديد ٢٧٪ العليا وكذلك ٢٧٪ الدنيا بهدف التمييز بين الطلاب المتميزين في المجموعة العليا وغير المتميزين في المجموعة الدنيا ، حيث كان عدد كل مجموعة (١٤) طالب ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "التفاؤل"
لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المقياس
		ن = ٢٤		ن = ١٤		
		ع □	/س	ع □	/س	
*٣٧.٣٢٢	٢٣.٧٨٦	١.٢٣١	٤٣.١٤٣	١.٩٤٠	٦٦.٩٢٩	"التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٦) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٥٦)

ينتضح من الجدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين مجموعة (الربيع الأعلى ، الربيع الأدنى) ولصالح مجموعة الربيع الأعلى في مقياس "التفاؤل" لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" قيد البحث ، مما يدل على صدق المقياس، ومما سبق يمكننا الحكم علي المقياس بأنه صادق.

ب- ثبات المقياس:

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات محاور المقياس وعددهم (٣) محاور وعباراته وعددها (٢٦) عبارة باستخدام طريقتين هما طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية ، وكذلك إيجاد الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha .

- الثبات باستخدام التجزئة النصفية:

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات عبارات المقياس وعددها (٢٦) عبارة باستخدام طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان و براون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية.

جدول (١٦)

ثبات التجزئة النصفية لمقياس "التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

ن = ٥٠

معامل الارتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المقياس
	ع□	/س	ع□	/س	
*٠.٨٥٢	٥.٤٣٧	٢٧.٥٦٠	٥.٣١٩	٢٧.٢٨٠	"التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٤٨) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٧٣)

يتضح من الجدول (١٦) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين عبارات المقياس ككل مما

يدل على ثبات المقياس.

– الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha:

وقد كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس والتي عددها (٢٦) عبارة هو

(٠.٩٠١٢)

جدول (١٧)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "التفاؤل لطلاب

كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

ن = ٥٠

م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا
١	*٠.٨٩٧٤	٨	*٠.٨٩٨١	١٥	*٠.٨٩٨٤	٢٢	*٠.٨٩٧٩
٢	*٠.٨٩٧٩	٩	*٠.٨٩٧٨	١٦	*٠.٨٩٨٠	٢٣	*٠.٨٩٨٠
٣	*٠.٨٩٧٨	١٠	*٠.٨٩٨٣	١٧	*٠.٨٩٨١	٢٤	*٠.٨٩٨٤
٤	*٠.٨٩٧٥	١١	*٠.٨٩٨٧	١٨	*٠.٨٩٨٣	٢٥	*٠.٨٩٨٣
٥	*٠.٨٩٧٩	١٢	*٠.٨٩٨٠	١٩	*٠.٨٩٧٧	٢٦	*٠.٨٩٦٦
٦	*٠.٨٩٨١	١٣	*٠.٨٩٧٧	٢٠	*٠.٨٩٧٨		
٧	*٠.٨٩٨٢	١٤	*٠.٨٩٠٣	٢١	*٠.٨٩٨١		

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩٠١٢)

ويتضح من جدول (١٧) معامل ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "التفاؤل لطلاب كلية

التربية الرياضية جامعة بنها" في حالة حذف العبارة من عبارات المقياس ، وقد تراوحت قيمة

معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٨٩٠٣ - ٠.٨٩٨٧) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (٠.٩٠١٢) ، مما يدل علي ثبات عبارات المقياس.

جدول (١٨)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محاورمقياس "التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

ن=٥٠

النظرة الإيجابية للمستقبل		الرضا عن الحياة		النظرة إلي الذات	
م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا
١	*٠.٧٤٨٠	١٠	*٠.٧٨٢٦	١٩	*٠.٦٨٩٧
٢	*٠.٧٤٢١	١١	*٠.٧٧٨٧	٢٠	*٠.٦٩٣٨
٣	*٠.٧٣٨٦	١٢	*٠.٧٦٧٧	٢١	*٠.٦٩٢٧
٤	*٠.٧٢١٥	١٣	*٠.٧٧٢٨	٢٢	*٠.٧٠٣٥
٥	*٠.٧٣٤٧	١٤	*٠.٧٢٤٨	٢٣	*٠.٦٨٧٣
٦	*٠.٧٥٠٤	١٥	*٠.٧٧٨٨	٢٤	*٠.٦٩٢٢
٧	*٠.٧٣٥٤	١٦	*٠.٧٥٥٢	٢٥	*٠.٦٩٩٣
٨	*٠.٧٣٣٣	١٧	*٠.٧٧٨٨	٢٦	*٠.٦٨٦٧
٩	*٠.٧٥٠٢	١٨	*٠.٧٧٤٣		
معامل الفا للمحور *٠.٧٦١٦=		معامل الفا للمحور *٠.٧٨٩١=		معامل الفا للمحور *٠.٧٢٠٨=	

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩٠١٢)

يتضح من جدول (١٨) :-

- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (النظرة الإيجابية للمستقبل) والتي تراوحت ما بين (٠.٧٢١٥ ، ٠.٧٥٠٤) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٧٦١٦)

- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (الرضا عن الحياة) والتي تراوحت ما بين (٠.٧٢٤٨ ، ٠.٧٨٢٦) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٧٨٩١)

- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (النظرة إلي الذات) والتي تراوحت ما بين (٠.٦٨٦٧ ، ٠.٧٠٣٥) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٧٢٠٨)

كما يتضح من جدول (١٨) معامل ألفا كرونباخ لمحاور مقياس "التغافل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" والتي تراوحت ما بين (٠.٧٢٠٨ ، ٠.٧٨٩١) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمقياس والذي كانت قيمته (٠.٩٠١٢) ، ومما سبق يمكننا الحكم علي المقياس بأنه ثابت.

٢- المعاملات العلمية لمقياس "الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها":
أ- صدق المقياس:

- صدق المُحكِّمين (صدق المحتوي):

قام الباحث باستخدام صدق المُحكِّمين (صدق المحتوي)، حيث تم عرض استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لمقياس "الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" في صورتها المبدئية وعدد محاوره (٤) محور وعدد عباراته (٣٣) عبارة مرفق (٧) على مجموعة الخبراء (المُحكِّمين) والبالغ عددهم (٥) ، والموضحة أسمائهم بالمرفق (١) ، وقد أوضحت آراء السادة الخبراء أن يكون عدد محاور المقياس (٤) محور وعدد عبارات المقياس (٢٩) عبارة ، واعتبر الباحث نسبة اتفاق السادة الخبراء علي عبارات المقياس معياراً لصدقه .

- صدق الاتساق الداخلي :

كما قام الباحث بحساب صدق مقياس "الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي ، حيث قام الباحث بحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمقياس ، وحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمحور التابعة له ، وحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل محور علي حدة والدرجة الكلية للمقياس وذلك علي عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (٥٠) طالب والجداول (١٩ ، ٢٠ ، ٢١) توضح ذلك.

جدول (١٩)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة و الدرجة الكلية لمقياس "الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

ن = ٥٠

ر	م	ر	م	ر	م
*.٠٦٣٧	٢١	*.٠٦٤٢	١١	*.٠٦٣١	١
*.٠٦٣١	٢٢	*.٠٦١٢	١٢	*.٠٦١٧	٢
*.٠٥٤٩	٢٣	*.٠٦٤٣	١٣	*.٠٦٦٥	٣
*.٠٥٨٠	٢٤	*.٠٦٥٠	١٤	*.٠٦٥٥	٤
*.٠٦٣١	٢٥	*.٠٥٧٥	١٥	*.٠٦٢٠	٥
*.٠٦١٧	٢٦	*.٠٦٣٠	١٦	*.٠٦٥٥	٦
*.٠٥٤٢	٢٧	*.٠٦٥٥	١٧	*.٠٦٨٣	٧
*.٠٦٦٥	٢٨	*.٠٦٤٧	١٨	*.٠٦٤٧	٨
*.٠٦٥٥	٢٩	*.٠٦٦١	١٩	*.٠٥٩٨	٩
		*.٠٧٢٠	٢٠	*.٠٥٨٤	١٠

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (٤٨) = (٠.٢٧٣)

يوضح الجدول رقم (١٩) أن قيم معاملات الارتباط للعبارة دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٥٤٢ - ٠.٧٢٠).

جدول (٢٠)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التابعه له لمقياس "الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

ن = ٥٠

الشعور بالأطمئنان		الإتزان الانفعالي		تحقيق الذات		تقبل الاخرين والتسامح معهم	
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
*.٠٦٢١	١	*.٠٦٣٨	٩	*.٠٦٤٦	١٥	*.٠٦٢٥	٢٣
*.٠٦٣٧	٢	*.٠٦٧٣	١٠	*.٠٥٩٨	١٦	*.٠٦٨١	٢٤
*.٠٦٩٦	٣	*.٠٦٨٤	١١	*.٠٦٧٤	١٧	*.٠٦٧٣	٢٥
*.٠٦٢٤	٤	*.٠٥٩٨	١٢	*.٠٧٢٣	١٨	*.٠٧١٣	٢٦
*.٠٦٣٥	٥	*.٠٧٠٧	١٣	*.٠٦٦٠	١٩	*.٠٥٢٦	٢٧
*.٠٦٨٧	٦	*.٠٧٠٣	١٤	*.٠٧٧٢	٢٠	*.٠٦٤٦	٢٨
*.٠٦٩٣	٧			*.٠٦٤٦	٢١	*.٠٦٣٠	٢٩
*.٠٦٨٧	٨			*.٠٦٩٣	٢٢		

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (٤٨) = (٠.٢٧٣)

يوضح الجدول رقم (٢٠) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية للمحور التابعة له لمقياس "الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٥٢٦ - ٠.٧٧٢) مما يدل علي صدقها .

جدول (٢١)

مُعاملات الارتباط ما بين كل محور والدرجة الكلية لمقياس "الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

ن=٥٠

م	المحور	ر
١	الشعور بالاطمئنان	*٠.٩٨٠
٢	الإتزان الانفعالي	*٠.٩٣٢
٣	تحقيق الذات	*٠.٩٥٣
٤	تقبل الاخرين والتسامح معهم	*٠.٩٤٣

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، د . ح (٤٨) = (٠.٢٧٣)

يوضح الجدول رقم (٢١) أن قيم معاملات الارتباط للمحاور مع الدرجة الكلية لمقياس "الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٩٣٢ - ٠.٩٨٠) مما يدل علي صدقها .

- صدق التمايز :

كما تم حساب صدق مقياس "الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق التمايز علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٥٠) طالب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها للعام الدراسي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باستخدام اختبار "ت" T.Test ، وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم علي المقياس لتحديد ٢٧٪ العليا وكذلك ٢٧٪ الدنيا بهدف التمييز بين الطلاب المتميزين في المجموعة العليا وغير المتميزين في المجموعة الدنيا ، حيث كان عدد كل مجموعة (١٤) طالب ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها".

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المقياس
		ن = ٢٤		ن = ١٤		
		ع □	/س	ع □	/س	
* ٤٦.٤٤٢	٣٨.٥٧١	١.٥١٢	٣٧.١٤٣	٢.٥٨٥	٧٥.٧١٤	"الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٦) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٥٦) يتضح من الجدول (٢٢) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين مجموعة (الربيع الأعلى ، الربيع الأدنى) ولصالح مجموعة الربيع الأعلى في مقياس "الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" قيد البحث ، مما يدل على صدق المقياس، ومما سبق يمكننا الحكم علي المقياس بأنه صادق.

ب- ثبات المقياس:

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات محاور المقياس وعددهم (٤) محاور وعباراته وعددها (٢٩) عبارة باستخدام طريقتين هما طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية ، وكذلك إيجاد الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha .

- الثبات باستخدام التجزئة النصفية:

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات عبارات المقياس وعددها (٢٩) عبارة باستخدام طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان و براون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية.

جدول (٢٣)

ثبات التجزئة النصفية لمقياس "الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

ن = ٥٠

معامل الارتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المقياس
	ع □	/س	ع □	/س	
*٠.٩٠٢	٨.٤٢٢	٢٨.٩٦٠	٨.٧٥٣	٣٠.٥٠٠	"الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٤٨) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٧٣)

يتضح من الجدول (٢٣) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين عبارات المقياس ككل مما

يدل على ثبات المقياس.

– الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha:

وقد كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس والتي عددها (٢٩) عبارة هو

(٠.٩٤٥٩)

جدول (٢٤)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "الاستقرار النفسي"

لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

ن = ٥٠

معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م
*٠.٩٤٤٠	٢١	*٠.٩٤٤٠	١١	*٠.٩٤٤١	١
*٠.٩٤٤١	٢٢	*٠.٩٤٤٣	١٢	*٠.٩٤٤٢	٢
*٠.٩٤٥٠	٢٣	*٠.٩٤٣٩	١٣	*٠.٩٤٣٧	٣
*٠.٩٤٤٦	٢٤	*٠.٩٤٣٩	١٤	*٠.٩٤٣٨	٤
*٠.٩٤٤١	٢٥	*٠.٩٤٤٧	١٥	*٠.٩٤٤٢	٥
*٠.٩٤٤٢	٢٦	*٠.٩٤٤١	١٦	*٠.٩٤٣٨	٦
*٠.٩٤٥٠	٢٧	*٠.٩٤٣٨	١٧	*٠.٩٤٣٥	٧
*٠.٩٤٣٧	٢٨	*٠.٩٤٣٩	١٨	*٠.٩٤٣٩	٨
*٠.٩٤٣٨	٢٩	*٠.٩٤٣٧	١٩	*٠.٩٤٤٤	٩
		*٠.٩٤٣١	٢٠	*٠.٩٤٤٦	١٠

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩٤٥٩)

ويتضح من جدول (٢٤) معامل ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" في حالة حذف العبارة من عبارات المقياس ، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٩٤٣١ - ٠.٩٤٥٠) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (٠.٩٤٥٩) ، مما يدل علي ثبات عبارات المقياس.

جدول (٢٥)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محاور مقياس "الاستقرار النفسي" لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها

ن=٥٠

الشعور بالاطمئنان		الإتزان الانفعالي		تحقيق الذات		تقبل الاخرين والتسامح معهم	
م	معامل ألفا						
١	*.٧٩٩٦	٩	*.٧٢٥٢	١٥	*.٨١٥٨	٢٣	*.٧٣٩٤
٢	*.٧٩٨٥	١٠	*.٧١٢٩	١٦	*.٨٢٤١	٢٤	*.٧٢٣٠
٣	*.٧٨٧٣	١١	*.٧٠٧٩	١٧	*.٨١١٤	٢٥	*.٧٢٣٤
٤	*.٨٠٠٢	١٢	*.٧٣٨١	١٨	*.٨٠٣٢	٢٦	*.٧١٣٦
٥	*.٧٩٨٦	١٣	*.٦٩٦٦	١٩	*.٨١٣٥	٢٧	*.٧٦١٧
٦	*.٧٨٨٥	١٤	*.٦٩٧٣	٢٠	*.٧٩٤٤	٢٨	*.٧٣٢٢
٧	*.٧٨٧٦			٢١	*.٨١٦٣	٢٩	*.٧٣٦٢
٨	*.٧٨٩٣			٢٢	*.٨٠٨٦		
معامل الفا للمحور * .٨١٤٨ =		معامل الفا للمحور * .٧٤٩١ =		معامل الفا للمحور * .٨٣٠٧ =		معامل الفا للمحور * .٧٦٢٣ =	

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩٤٥٩)

يتضح من جدول (٢٥) :-

- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (الشعور بالاطمئنان) والتي تراوحت ما بين (٠.٧٨٧٣ ، ٠.٨٠٠٢) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٨١٤٨)
- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (الإتزان الانفعالي) والتي تراوحت ما بين (٠.٦٩٦٦ ، ٠.٧٣٨١) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٧٤٩١)
- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (تحقيق الذات) والتي تراوحت ما بين (٠.٧٩٤٤ ، ٠.٨٢٤١) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٨٣٠٧)

- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (تقبل الاخرين والتسامح معهم) والتي تراوحت ما بين (٠.٧١٣٦ ، ٠.٧٦١٧) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٧٦٢٣)

كما يتضح من جدول (٢٥) معامل ألفا كرونباخ لمحاور مقياس "الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" والتي تراوحت ما بين (٠.٧٤٩١ ، ٠.٨٣٠٧) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمقياس والذي كانت قيمته (٠.٩٤٥٩) ، ومما سبق يمكننا الحكم علي المقياس بانه ثابت .

خطوات تطبيق البحث :

المسح المرجعي:

قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت مجالات الاختبارات والمقاييس ، وعلم النفس ، وعلم النفس الرياضي وذلك في الفترة من (الثلاثاء ٢٠٢٢/٣/١م) إلي (الاثنين ٢٠٢٢/٣/١٣م).

استطلاع رأي الخبراء :

قام الباحث باستطلاع رأي السادة الخبراء وعددهم (٥) خبير وذلك في مدي مناسبة المحاور وصياغة ووضوح العبارات، ومدي مناسبة العبارة للمحاور الذي تنتمي اليه، كفاية العبارات للتعبير عن المحور الخاص بها، وذلك في الفترة من (الأحد ٢٠٢٢/٣/٢٠م) إلي (الخميس ٢٠٢٢/٣/٣١م).

التجربة الإستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من صدق، ثبات المقياسين قيد البحث ، وذلك علي العينة الإستطلاعية والتي قوامها (٥٠) طالب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها للعام الدراسي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م ، وقد تم إختيارهم من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة، وذلك في الفترة من (الثلاثاء ٢٠٢٢/٤/٥م) إلي (الاربعاء ٢٠٢٢/٤/١٣م).

التجربة الأساسية :

تم إجراء التجربة الأساسية علي عينة البحث الأساسية والتي قوامها (٤٠٠) طالب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها للعام الدراسي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م ، علي أن لا يكونوا قد إشتراكوا في التجربة الإستطلاعية ، وذلك في الفترة من (الاحد ٢٠٢٢/٥/١م) إلي (الأثنين ٢٢٢/٥/٢٣م).

المعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً واستعان

بالأساليب الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- اختبار "ت" T.test .
- مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation (person) coefficient .
- مُعامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha
- اختبار مربع كاي (كا ٢) Chi – Square test Statistic (X 2) .
- النسبة المئوية percentage

عرض ومناقشة وتفسير النتائج

أولاً : عرض ومناقشة الفرض الأول:

١- عرض نتائج الفرض الأول :

ينص هذا الفرض علي (ما هو مستوي التفاؤل لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها؟) وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث حساب دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها للعام الدراسي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م ب (نعم - الي حدأ ما - لا) على عبارات (مقياس التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها) باستخدام اختبار مربع كاي (كا) ، وكذلك حساب مقاييس النزعة المركزية لدرجات عينة البحث وترتيبها وفقاً لمتوسط درجات كل محور من محاور مقياس التفاؤل لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها ، ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالية :

جدول (٢٦)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة (كا) وترتيب العبارات لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات

محور "النظرة الإيجابية للمستقبل"

ن=٤٠٠

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلي حدأ ما		نعم		م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
٢	*١٣٦.٦٤٠	٨٢.٠٠٠	٩٨٤	١٤.٠٠٠	٥٦	٢٦.٠٠٠	١٠٤	٦٠.٠٠٠	٢٤٠	١
٧	*١١٠.٩٦٠	٨٠.٦٦٧	٩٦٨	١٥.٠٠٠	٦٠	٢٨.٠٠٠	١١٢	٥٧.٠٠٠	٢٢٨	٢
٨	*١٠١.٨٤٠	٨٠.٣٣٣	٩٦٤	١٤.٠٠٠	٥٦	٣١.٠٠٠	١٢٤	٥٥.٠٠٠	٢٢٠	٣
٤	*١٢٣.٩٣٥	٨١.٥٨٣	٩٧٩	١٣.٢٥٠	٥٣	٢٨.٧٥٠	١١٥	٥٨.٠٠٠	٢٣٢	٤
٩	*٧٩.٠٥٥	٧٨.٧٥٠	٩٤٥	١٥.٧٥٠	٦٣	٣٢.٢٥٠	١٢٩	٥٢.٠٠٠	٢٠٨	٥
٦	*١١٨.٨٩٥	٨١.٠٨٣	٩٧٣	١٤.٧٥٠	٥٩	٢٧.٢٥٠	١٠٩	٥٨.٠٠٠	٢٣٢	٦
١	*١٤٦.٣٧٥	٨٢.٩١٧	٩٩٥	١١.٢٥٠	٤٥	٢٨.٧٥٠	١١٥	٦٠.٠٠٠	٢٤٠	٧
م٢	*١٣٢.٠٨٠	٨٢.٠٠٠	٩٨٤	١٣.٠٠٠	٥٢	٢٨.٠٠٠	١١٢	٥٩.٠٠٠	٢٣٦	٨
٥	*١١٧.٦٩٥	٨١.٤١٧	٩٧٧	١١.٧٥٠	٤٧	٣٢.٢٥٠	١٢٩	٥٦.٠٠٠	٢٢٤	٩

*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩١)

يتضح من جدول (٢٦) أن قيمة (كا) المحسوبة لاستجابات أفراد العينة لعبارات محور

"النظرة الإيجابية للمستقبل" جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

جدول (٢٧)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة (كا) وترتيب العبارات لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات
محور "الرضا عن الحياة"

ن=٤٠٠

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
٥	*٩٨.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	٩٦٠	١٥.٠٠٠	٦٠	٣٠.٠٠٠	١٢٠	٥٥.٠٠٠	٢٢٠	١
٨	*٨٥.٥٢٠	٧٩.٠٠٠	٩٤٨	١٧.٠٠٠	٦٨	٢٩.٠٠٠	١١٦	٥٤.٠٠٠	٢١٦	٢
٦	*٩١.٢٨٠	٧٩.٦٦٧	٩٥٦	١٤.٠٠٠	٥٦	٣٣.٠٠٠	١٣٢	٥٣.٠٠٠	٢١٢	٣
٤	*١٠٨.٤٥٥	٨٠.٥٠٠	٩٦٦	١٥.٢٥٠	٦١	٢٨.٠٠٠	١١٢	٥٦.٧٥٠	٢٢٧	٤
١	*١٤٠.٢٤٠	٨٢.٦٦٧	٩٩٢	١١.٠٠٠	٤٤	٣٠.٠٠٠	١٢٠	٥٩.٠٠٠	٢٣٦	٥
٧	*٩١.٧٦٠	٧٩.٣٣٣	٩٥٢	١٧.٠٠٠	٦٨	٢٨.٠٠٠	١١٢	٥٥.٠٠٠	٢٢٠	٦
٢	*١٣٧.٢٥٥	٨٢.٥٨٣	٩٩١	١٠.٢٥٠	٤١	٣١.٧٥٠	١٢٧	٥٨.٠٠٠	٢٣٢	٧
٣	*١٣٩.٧٦٠	٨٢.٣٣٣	٩٨٨	١٣.٠٠٠	٥٢	٢٧.٠٠٠	١٠٨	٦٠.٠٠٠	٢٤٠	٨
٩	*٧٤.٠٠٠	٧٨.٣٣٣	٩٤٠	١٥.٠٠٠	٦٠	٣٥.٠٠٠	١٤٠	٥٠.٠٠٠	٢٠٠	٩

*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩١)

يتضح من جدول (٢٧) أن قيمة (كا) المحسوبة لاستجابات أفراد العينة لعبارات محور
"الرضا عن الحياة" جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

جدول (٢٨)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة (كا) وترتيب العبارات لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات
محور "النظرة إلى الذات"

ن=٤٠٠

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
٨	*٦٩.٦٨٠	٧٨.٠٠٠	٩٣٦	١٧.٠٠٠	٦٨	٣٢.٠٠٠	١٢٨	٥١.٠٠٠	٢٠٤	١
٧	*٧٦.٨٨٠	٧٨.٣٣٣	٩٤٠	١٨.٠٠٠	٧٢	٢٩.٠٠٠	١١٦	٥٣.٠٠٠	٢١٢	٢
٤	*١٠٧.٨٤٠	٨٠.٦٦٧	٩٦٨	١٤.٠٠٠	٥٦	٣٠.٠٠٠	١٢٠	٥٦.٠٠٠	٢٢٤	٣
٢	*١٣٢.٠٨٠	٨٢.٠٠٠	٩٨٤	١٣.٠٠٠	٥٢	٢٨.٠٠٠	١١٢	٥٩.٠٠٠	٢٣٦	٤
٣	*١٣٤.٠٠٠	٨١.٦٦٧	٩٨٠	١٥.٠٠٠	٦٠	٢٥.٠٠٠	١٠٠	٦٠.٠٠٠	٢٤٠	٥
٦	*٩٦.٢١٥	٧٩.٧٥٠	٩٥٧	١٦.٠٠٠	٦٤	٢٨.٧٥٠	١١٥	٥٥.٢٥٠	٢٢١	٦
١	*١٣٨.٥٦٠	٨٢.٦٦٧	٩٩٢	١٠.٠٠٠	٤٠	٣٢.٠٠٠	١٢٨	٥٨.٠٠٠	٢٣٢	٧
٥	*١٠٠.٨٨٠	٨٠.٣٣٣	٩٦٤	١٣.٠٠٠	٥٢	٣٣.٠٠٠	١٣٢	٥٤.٠٠٠	٢١٦	٨

*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩١)

يتضح من جدول (٢٨) أن قيمة (كا) المحسوبة لاستجابات أفراد العينة لعبارات محور "النظرة إلي الذات" جميعها دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥) .

جدول (٢٩)

مقاييس النزعة المركزية لدرجات عينة البحث علي مقياس التفاؤل
لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها

ن=٤٠٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	اقل درجة	اكبر درجة	الترتيب
النظرة الإيجابية للمستقبل	٢١.٩٢٣	١.٦٩٤	٢٢	-٠.١٦٤	١٧	٢٦	١
الرضا عن الحياة	٢١.٧٣٣	٢.٢٥٧	٢٢	-٠.٦٦٥	١٥	٢٦	٢
النظرة إلي الذات	١٩.٣٠٣	٢.٥٠٩	١٩	-٠.٣٢٣	١٢	٢٣	٣
مجموع	٦٢.٩٥٨	٥.١٦٩	٦٣	-٠.٠٦٦	٥٠	٧٥	

يتضح من جدول (٢٩) مقاييس النزعة المركزية (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - اقل درجة - اكبر درجة) لكل متغير من متغيرات مقياس التفاؤل لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها لدي افراد عينة البحث ، كما يوضح جدول (٢٩) ترتيب محاور المقياس لدى عينة البحث.

٢- مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (٢٦) أن النسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٥٢.٠٠٠٪ - ٦٠.٠٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "إلي حدأ" ما تراوحت ما بين (٢٦.٠٠٠٪ - ٣٢.٢٥٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (١١.٢٥٠٪ - ١٥.٧٥٠٪) .

كما يتضح من جدول (٢٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "النظرة الإيجابية للمستقبل" بالنسبة لعينة الدراسة لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (٧٩.٠٥٥ - ١٤٦.٣٧٥) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥) .

ويوضح الجدول (٢٦) إن العبارات جاءت بوزن نسبي ما بين (٧٨.٧٥٠ - ٨٢.٩١٧) .

وقد اظهرت النتائج الموضح في جدول (٢٧) أن النسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٥٠.٠٠٠٪ - ٦٠.٠٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "إلى حد ما" تراوحت ما بين (٢٧.٠٠٠٪ - ٣٥.٠٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (١٠.٢٥٠٪ - ١٧.٠٠٠٪) .

كما يتضح من جدول (٢٧) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "الرضا عن الحياة" بالنسبة لعينة الدراسة لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (٧٤.٠٠٠ - ١٤٠.٢٤٠) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويوضح الجدول (٢٧) إن العبارات جاءت بوزن نسبي ما بين (٧٨.٣٣٣ - ٨٢.٦٦٧).

وقد اتضح من جدول (٢٨) أن النسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٥١.٠٠٠٪ - ٦٠.٠٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "إلى حد ما" تراوحت ما بين (٢٥.٠٠٠٪ - ٣٣.٠٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (١٠.٠٠٠٪ - ١٨.٠٠٠٪) .

كما يتضح من جدول (٢٨) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "النظرة إلى الذات" بالنسبة لعينة الدراسة لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (٦٩.٦٨٠ - ١٣٨.٥٦٠) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويوضح الجدول (٢٨) إن العبارات جاءت بوزن نسبي ما بين (٧٨.٠٠٠ - ٨٢.٦٦٧).

ويتضح من جدول (٢٩) مقاييس النزعة المركزية (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - اقل درجة - اكبر درجة) لكل متغير من متغيرات التفاؤل لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها لدى افراد عينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها للعام الدراسي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م ، وكذلك ترتيب محاور المقياس لدى افراد عينة البحث حيث كانت كالتالي :-

١- النظرة الإيجابية للمستقبل

٢- الرضا عن الحياة

٣- النظرة إلى الذات

ويعزو الباحث ان طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها يتمتعن بدرجة متوسطة من التفاؤل ، حيث ان التفاؤل يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم لذا فإن التوقعات التفاؤلية تجاه الأحداث سوف تساعد الأفراد على تحقيق اهدافهم بدلا فقدان الأمل في تحقيقها وهذه النتيجة تعكس رغبة الطلاب في دراستهم وطموحهم وتعكس ايضاً قدرة الطلاب في التعبير عن آرائهم واتجاهاتهم وهذا ما خلق لديهم نوعاً من الأمل والتفاؤل .

كما ان التفاؤل عامل منشط مهم في حياة الفرد حيث أنه يجع لصاحبه متقبلاً للحياة ومجاهداً فيها و متمتعاً بصحة نفسية وجسمية وعقلية ويكون شخصية سوية وقادراً على تخطى أية ضغوط أو مشكلات .

وتتفق النتائج مع ما ذكره جوميز مولينرو **Gomez-Molinero, et. Al** (٢٠١٨م) (٢١) أن التفاؤل يقلل من التأثير السلبي للضغوط ، فلقد وجدوا أن طلاب الجامعة المتفائلين قد أبلغوا عن أعراض مرضية طفيفة أثناء الأوقات الضاغطة (العصبية) مقارنة بالطلاب المتشائمين .

ويذكر فريزر وجليهام **Freres, & Gillham** (٢٠٠٦م) بأن لدي الأفراد المتفائلين توقعات إيجابية نحو المستقبل والتي تنشأ من تفسيراتهم المتفائلة للأحداث في حياتهم ، وإحساسهم بالمعني والغرض من أهدافهم ، وقدرتهم علي تحقيق هذه الأهداف . (٢٠ : ٣١٦) ويشير بيرامي وآخرون **Bayrami., et. al.** (٢٠١٢م) الي ان الأفراد المتفائلين لديهم اتجاهات وتوقعات إيجابية لقدراتهم وجهودهم ، ولديهم تحكم وسيطرة علي أحداث حياتهم . (١٨ : ٣٠٩)

ثانياً : عرض ومناقشة الفرض الثاني:

١- عرض نتائج الفرض الثاني :

ينص هذا الفرض علي (ما هو مستوي الاستقرار النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها؟)

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث حساب دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها للعام الدراسي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م ب (نعم - الي حدأ ما - لا) على عبارات (مقياس الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها) باستخدام اختبار مربع كاي (كا٢) ، وكذلك حساب مقاييس النزعة المركزية لدرجات عينة البحث وترتيبها وفقاً لمتوسط درجات كل محور من محاور مقياس الاستقرار النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها ، ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالية :-

جدول (٣٠)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة (كا) وترتيب العبارات لاستجابات
أفراد عينة البحث لعبارات محور "الشعور بالاطمئنان"

ن=٤٠٠

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
٢	*١٠٥.٦٨٠	٨٠.٠٠٠	٩٦٠	١٧.٠٠٠	٦٨	٢٦.٠٠٠	١٠٤	٥٧.٠٠٠	٢٢٨	١
٣	*٩١.٢٨٠	٧٩.٦٦٧	٩٥٦	١٤.٠٠٠	٥٦	٣٣.٠٠٠	١٣٢	٥٣.٠٠٠	٢١٢	٢
٤	*٨٢.٨٨٠	٧٨.٦٦٧	٩٤٤	١٨.٠٠٠	٧٢	٢٨.٠٠٠	١١٢	٥٤.٠٠٠	٢١٦	٣
٦	*٧٩.٧٦٠	٥٤.٦٦٧	٦٥٦	٥٣.٠٠٠	٢١٢	٣٠.٠٠٠	١٢٠	١٧.٠٠٠	٦٨	٤
١	*١٢٨.٧٢٠	٨١.٦٦٧	٩٨٠	١٤.٠٠٠	٥٦	٢٧.٠٠٠	١٠٨	٥٩.٠٠٠	٢٣٦	٥
٥	*٧٦.٨٨٠	٧٨.٣٣٣	٩٤٠	١٨.٠٠٠	٧٢	٢٩.٠٠٠	١١٦	٥٣.٠٠٠	٢١٢	٦
م٢	*٩٨.٠٠٠	٨٠.٠٠٠	٩٦٠	١٥.٠٠٠	٦٠	٣٠.٠٠٠	١٢٠	٥٥.٠٠٠	٢٢٠	٧
م٤	*٧٨.٠٨٠	٧٨.٦٦٧	٩٤٤	١٦.٠٠٠	٦٤	٣٢.٠٠٠	١٢٨	٥٢.٠٠٠	٢٠٨	٨

*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩١)

يتضح من جدول (٣٠) أن قيمة (كا) المحسوبة لاستجابات أفراد عينة لعبارات محور

"الشعور بالاطمئنان" جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٠٥) .

جدول (٣١)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة (كا) وترتيب العبارات لاستجابات
أفراد عينة البحث لعبارات محور "الإتزان الانفعالي"

ن=٤٠٠

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
١	*١٣٤.٠٠٠	٨١.٦٦٧	٩٨٠	١٥.٠٠٠	٦٠	٢٥.٠٠٠	١٠٠	٦٠.٠٠٠	٢٤٠	١
٢	*١١٨.١٦٠	٨١.٠٠٠	٩٧٢	١٥.٠٠٠	٦٠	٢٧.٠٠٠	١٠٨	٥٨.٠٠٠	٢٣٢	٢
٤	*٩٦.٣٢٠	٧٩.٣٣٣	٩٥٢	١٨.٠٠٠	٧٢	٢٦.٠٠٠	١٠٤	٥٦.٠٠٠	٢٢٤	٣
م٢	*١٢٣.٤٤٠	٨١.٠٠٠	٩٧٢	١٦.٠٠٠	٦٤	٢٥.٠٠٠	١٠٠	٥٩.٠٠٠	٢٣٦	٤
٥	*٧٦.٨٨٠	٧٨.٣٣٣	٩٤٠	١٨.٠٠٠	٧٢	٢٩.٠٠٠	١١٦	٥٣.٠٠٠	٢١٢	٥
٣	*١٠٨.٠٨٠	٨٠.٣٣٣	٩٦٤	١٦.٠٠٠	٦٤	٢٧.٠٠٠	١٠٨	٥٧.٠٠٠	٢٢٨	٦

*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩١)

يتضح من جدول (٣١) أن قيمة (كا) المحسوبة لاستجابات أفراد عينة لعبارات محور

"الإتزان الانفعالي" جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٠٥) .

جدول (٣٢)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة (كا) وترتيب العبارات لاستجابات
أفراد عينة البحث لعبارات محور "تحقيق الذات"

ن=٤٠٠

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
٢	*١٢٨.٩٦٠	٨٢.٠٠٠	٩٨٤	١٢.٠٠٠	٤٨	٣٠.٠٠٠	١٢٠	٥٨.٠٠٠	٢٣٢	١
٣	*١١٠.٩٦٠	٨١.٠٠٠	٩٧٢	١٢.٠٠٠	٤٨	٣٣.٠٠٠	١٣٢	٥٥.٠٠٠	٢٢٠	٢
٧	*٨٥.٥٢٠	٧٩.٠٠٠	٩٤٨	١٧.٠٠٠	٦٨	٢٩.٠٠٠	١١٦	٥٤.٠٠٠	٢١٦	٣
٤	*١٠٧.٨٤٠	٨٠.٦٦٧	٩٦٨	١٤.٠٠٠	٥٦	٣٠.٠٠٠	١٢٠	٥٦.٠٠٠	٢٢٤	٤
١	*١٤٣.٣٦٠	٨٢.٦٦٧	٩٩٢	١٢.٠٠٠	٤٨	٢٨.٠٠٠	١١٢	٦٠.٠٠٠	٢٤٠	٥
٨	*٦٩.٦٨٠	٧٨.٠٠٠	٩٣٦	١٧.٠٠٠	٦٨	٣٢.٠٠٠	١٢٨	٥١.٠٠٠	٢٠٤	٦
٥	*٩٠.٠٩٥	٧٩.٤١٧	٩٥٣	١٦.٠٠٠	٦٤	٢٩.٧٥٠	١١٩	٥٤.٢٥٠	٢١٧	٧
٦	*٩١.٧٦٠	٧٩.٣٣٣	٩٥٢	١٧.٠٠٠	٦٨	٢٨.٠٠٠	١١٢	٥٥.٠٠٠	٢٢٠	٨

*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩١)

يتضح من جدول (٣٢) أن قيمة (كا) المحسوبة لاستجابات أفراد عينة لعبارات محور

"تحقيق الذات" جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٠٥) .

جدول (٣٣)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة (كا) وترتيب العبارات لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات
محور "تقبل الآخرين والتسامح معهم"

ن=٤٠٠

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
٤	*١١٨.١٦٠	٨١.٣٣٣	٩٧٦	١٣.٠٠٠	٥٢	٣٠.٠٠٠	١٢٠	٥٧.٠٠٠	٢٢٨	١
٧	*٩٨.٠٠٠	٥٣.٣٣٣	٦٤٠	٥٥.٠٠٠	٢٢٠	٣٠.٠٠٠	١٢٠	١٥.٠٠٠	٦٠	٢
٦	*٨٢.١٦٠	٧٩.٠٠٠	٩٤٨	١٥.٠٠٠	٦٠	٣٣.٠٠٠	١٣٢	٥٢.٠٠٠	٢٠٨	٣
٥	*١٠٤.٢٤٠	٨٠.٣٣٣	٩٦٤	١٥.٠٠٠	٦٠	٢٩.٠٠٠	١١٦	٥٦.٠٠٠	٢٢٤	٤
٣	*١٣٤.٠٠٠	٨١.٦٦٧	٩٨٠	١٥.٠٠٠	٦٠	٢٥.٠٠٠	١٠٠	٦٠.٠٠٠	٢٤٠	٥
٢	*١٢٩.٥١٥	٨١.٧٥٠	٩٨١	١٣.٧٥٠	٥٥	٢٧.٢٥٠	١٠٩	٥٩.٠٠٠	٢٣٦	٦
١	*١٢٧.٥٩٥	٨١.٨٣٣	٩٨٢	١٢.٧٥٠	٥١	٢٩.٠٠٠	١١٦	٥٨.٢٥٠	٢٣٣	٧

*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩١)

يتضح من جدول (٣٣) أن قيمة (٢كا) المحسوبة لاستجابات أفراد العينة لعبارات محور "تقبل الآخرين والتسامح معهم" جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

جدول (٣٤)

مقاييس النزعة المركزية لدرجات عينة البحث علي مقياس الاستقرار النفسي
لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها

ن=٤٠٠

المتغيرات	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	اقل درجة	اكبر درجة	الترتيب
الشعور بالاطمئنان	١٨.٣٥٠	١.٨٥٦	١٨	٠.٠٣٣-	١٤	٢٣	٢
الإتزان الانفعالي	١٤.٤٥٠	٢.٠٥٧	١٤	٠.١٦٠-	٩	١٨	٤
تحقيق الذات	١٩.٢٦٣	١.٥٦٥	١٩	٠.٥٢٠-	١٥	٢٣	١
تقبل الآخرين والتسامح معهم	١٦.١٧٨	١.٥٢٧	١٦	٠.٣٨٧-	١١	٢٠	٣
مجموع	٦٨.٢٤٠	٦.٩٢١	٦٧	٠.٢٦٢-	٤٩	٨٤	

يتضح من جدول (٣٤) مقاييس النزعة المركزية (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - اقل درجة - اكبر درجة) لكل متغير من متغيرات الاستقرار النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها لدي افراد عينة البحث ، كما يوضح جدول (٣٤) ترتيب محاور المقياس لدى عينة البحث.

٢- مناقشة نتائج التساؤل الثاني :

يتضح من جدول (٣٠) استجابات أفراد العينة لعبارات محور "الشعور بالاطمئنان" والتي تبين أن النسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (١٧.٠٠٠)٪ - (٥٩.٠٠٠)٪ ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "إلى حد ما" تراوحت ما بين (٢٦.٠٠٠)٪ - (٣٣.٠٠٠)٪ ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (١٤.٠٠٠)٪ - (٥٣.٠٠٠)٪ .

كما يتضح من جدول (٣٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "الشعور بالاطمئنان" بالنسبة لعينة الدراسة لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (٢كا) المحسوبة ما بين (٧٦.٨٨٠ - ١٢٨.٧٢٠) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

ويوضح الجدول (٣٠) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٥٤.٦٦٧ - ٨١.٦٦٧) .

وقد اظهرت النتائج الموضح في جدول (٣١) استجابات أفراد العينة لعبارات محور "الإتزان الانفعالي" أن النسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٥٣.٠٠٠٪ - ٦٠.٠٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "إلي حدأ ما" تراوحت ما بين (٢٥.٠٠٠٪ - ٢٩.٠٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (١٥.٠٠٠٪ - ١٨.٠٠٠٪) .

كما يتضح من جدول (٣١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "الإتزان الانفعالي" بالنسبة لعينة الدراسة لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (٧٦.٨٨٠ - ١٣٤.٠٠٠) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

ويوضح الجدول (٣١) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٧٨.٣٣٣ - ٨١.٦٦٧) .

وقد اتضح من جدول (٣٢) استجابات أفراد العينة لعبارات محور "تحقيق الذات" أن النسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٥١.٠٠٠٪ - ٦٠.٠٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "إلي حدأ ما" تراوحت ما بين (٢٨.٠٠٠٪ - ٣٣.٠٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (١٢.٠٠٠٪ - ١٧.٠٠٠٪) .

كما يتضح من جدول (٣٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "تحقيق الذات" بالنسبة لعينة الدراسة لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (٦٩.٦٨٠ - ١٣٤.٣٦٠) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

ويوضح الجدول (٣٢) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٧٨.٠٠٠ - ٨٢.٦٦٧) .

وقد اتضح من جدول (٣٣) استجابات أفراد العينة لعبارات محور "تقبل الاخرين والتسامح معهم" أن النسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (١٥.٠٠٠٪ - ٦٠.٠٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "إلي حدأ ما" تراوحت ما بين (٢٥.٠٠٠٪ - ٣٣.٠٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (١٢.٧٥٠٪ - ٥٥.٠٠٠٪) .

كما يتضح من جدول (٣٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "تقبل الاخرين والتسامح معهم" بالنسبة لعينة الدراسة لصالح الاستجابة الأعلى حيث

تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (٨٢.١٦٠ - ١٣٤.٠٠٠) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويوضح الجدول (٣٣) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٥٣.٣٣٣ - ٨١.٨٣٣) .

ويتضح من جدول (٣٤) مقاييس النزعة المركزية (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - اقل درجة - اكبر درجة) لكل متغير من متغيرات الاستقرار النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها لدى افراد عينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها للعام الدراسي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م ، وكذلك ترتيب محاور المقياس لدى افراد عينة البحث حيث كانت كالتالي :-

١- تحقيق الذات

٢- الشعور بالاطمئنان

٣- تقبل الاخرين والتسامح معهم

٤- الإلتزان الانفعالي

ويتضح من خلال ما سبق أن أفراد عينة البحث يتمتعون بمستوي فوق المتوسط من الاستقرار النفسي بمحاوره المختلفة (الشعور بالاطمئنان - الإلتزان الانفعالي - تحقيق الذات - تقبل الاخرين والتسامح معهم) .

كما يعزو الباحث أن شعور الطلاب بالمستوي المرتفع من الاستقرار النفسي يرجع الي الاهتمام من قبل ادارة الكلية علي اشباع حاجاتهم وتحقيق طموحاتهم ، ومراعاتهم لكافة الجوانب التي توفر احتياجاتهم ورغباتهم ، حيث أن الأستقرار النفسي يعد نتاج للتفاعل الايجابي بين الطلاب وادارة الكلية ، ويعد ذلك مؤشر ايجابي لدي أفراد عينة البحث .

ويتفق ما سبق مع دراسة **شيماء علي خميس** (٢٠١٧م) (١٣) والتي أظهرت نتائجها بمستوى جيد من الاستقرار النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل، ويتفق أيضاً مع نتائج دراسة **حيدر حبش** (٢٠١٨م) (٨) في ارتفاع مستوى الطلاب في الاستقرار النفسي.

وهذا ما أكدته دراسة **طيبيل وأخرون** (٢٠٠٩م) أن الاستقرار النفسي يساعد الفرد علي أداء الوظائف ، والمهام العقلية بصورة منتظمة ، وبذلك يحقق الاستقرار للفرد أفضل قدر من النجاح في حياته وأعماله. (١٥: ٣٥٦)

ثالثاً : عرض ومناقشة الفرض الثالث:

١ - عرض نتائج الفرض الثالث :

وينص هذا الفرض علي " ما هي العلاقة بين التفاؤل والاستقرار النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها؟"

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث ايجاد مصفوفة الارتباط بين درجات

محاور مقياسي "التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" و"الاستقرار النفسي لطلاب

كلية التربية الرياضية جامعة بنها" لعينة البحث

جدول (٣٥)

مصفوفة الارتباط بين درجات محاور مقياسي "التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" و"الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"

ن=٤٠٠

المحاور	الشعور بالاطمئنان	الإتزان الانفعالي	تحقيق الذات	تقبل الاخرين والتسامح معهم	المجموع
النظرة الإيجابية للمستقبل	*٠.٩٦٤	*٠.٩٦٩	*٠.٩٥٤	*٠.٩٦١	*٠.٩٧٤
الرضا عن الحياة	*٠.٥٨٧	*٠.٥٩٢	*٠.٥٧٣	*٠.٥٩٥	*٠.٥٩٤
النظرة إلي الذات	*٠.٧٥٤	*٠.٧٤٩	*٠.٧٤٣	*٠.٧٣٤	*٠.٧٥٥
المجموع	*٠.٩٣٨	*٠.٩٣٩	*٠.٩٢٤	*٠.٩٣١	*٠.٩٤٥

*قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٣٨٨) ، مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.١٩٥)

يتضح من جدول رقم (٣٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات محاور مقياسي

"التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" و"الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية

الرياضية جامعة بنها" دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين

(٠.٥٧٣ - ٠.٩٧٤) مما يدل علي وجود علاقة ارتباطية ما بين درجات محاور مقياسي

"التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" و"الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية

الرياضية جامعة بنها" وهي علاقة طردية .

٢- مناقشة نتائج التساؤل الثالث :

للإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة جميعاً على "التفاؤل لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها" و"الاستقرار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها"، وأشارت النتائج على وجود علاقة إرتباطية طردية بين "التفاؤل" و"الاستقرار النفسي" لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها للعام الدراسي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م .

ويعزو الباحث تلك النتيجة الي أن التفاؤل يلعب دور كبير في حياة الطلاب مما يجعلهم الشعور بعدم الخوف ومواجهة الضغوط ، وهذا يزيد من الاستقرار النفسي لدي الطلاب . وتشير هذه النتيجة ايضاً الى ان تدريب الطلاب على الصفات المرتبطة بالتفاؤل وتحررهم من البقاء عالقين في الفشل الذي قد يتعرضون له وتمكنهم من ان يصبحوا مليئين بالطاقة والحماس .

وتشير ايمان صادق ، وريا ابراهيم (٢٠١٠م) أن التفاؤل الذي يحيط بالحالة النفسية للفرد ويؤثر في سلوكه وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل ويؤثر بدوره على الصحة النفسية للفرد فيصبح التفاؤل واقياً أو مصداً للضغوط ، فهو يخدم التحمل ومواجهة احداث الحياة الضاغطة وذلك بتعوده على ان يزود نفسه بالأفكار الصحية الساره . (٤ : ٢٥٧)

ومما يؤكد ذلك وجود علاقة وثيقة بين التفاؤل والاستقرار النفسي بمعنى ان كلما كان الشخص المتفائل يتمتع باستقرار نفسي جيد ، كلما تمتع بصحة نفسية جيدة ، وهذا ما توصل اليه شين وآخرون ، Chen,et. al. (٢٠١٩) (١٩) بأن الشخصية المتفائلة تساعد في الحفاظ علي الصحة النفسية ، والأشخاص ذوو السمات الشخصية المتفائلة يتمتعون بصحة بدنية أفضل من أولئك الذين يتسمون بسمات الشخصية المتشائمة .

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الآراء حول محاور مقياس التفاوض (٣) محاور والاتفاق حول محتوى العبارات (٢٦) عبارة .
- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الآراء حول محاور مقياس الاستقرار النفسي (٤) محاور والاتفاق حول محتوى العبارات (٢٩) عبارة
- فاعلية المقياسين الذي تم بناؤهم في الدراسة الحالية لقياس التفاوض والاستقرار النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها .
- يتمتع طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها بمستوى تفاؤل متوسط .
- يتمتع طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها بمستوى استقرار نفسي متوسط .
- وجود علاقة ارتباطية بين التفاوض والاستقرار النفسي لدي طلاب عينة البحث .

ثانياً : التوصيات :

- الاهتمام بالطلاب ومساعدتهم علي تعزيز أرائهم الإيجابية وتعزيز قدراتهم المحتملة لأن هذا يمكن أن ينعكس علي فعالية تعليمهم وبالتالي علي صحتهم النفسية.
- العمل علي تعميق حالة التفاوض والاستقرار النفسي لدي الطلاب من خلال زيادة الأنشطة الرياضية والفنية والاجتماعية .
- يجب الاهتمام بمشكلات الطلاب وازالة المعوقات التي تواجههم والتي تجعل الطلاب أكثر تفاؤلاً.
- توصي الدراسة بضرورة تحسين وتنمية التفاوض والاستقرار النفسي لدي الطلاب من خلال إعداد البرامج الإرشادية النفسية ، لكونه عاملاً إيجابياً في تحقيق مستوي أفضل من الصحة النفسية للطلاب ، ويساعدهم علي التخلص من الاحباط والمشاعر السلبية وكذلك الحماية من الاصابة بالاضطرابات النفسية في حياتهم المستقبلية .
- التوصية بإنشاء مركز ارشادي نفسي تابع للكلية وتحت إشراف قسم علم نفس للنظر في مشاكل الطلاب .
- أن تعمل الكلية على إيجاد برامج ترفيهية هادفة تقلل من التوتر والضغوط النفسية التي يعاني منها الطلاب .
- الابتعاد قدر المستطاع عن التفكير في الأمور السلبية ومحاولة بث التفاوض في نفوس الطلاب .
- أن تقوم الكلية بتكثيف الدورات وورش العمل التي تخفف من الضغوط النفسية والتوتر لدى الطلاب.

المراجع

اولاً : المراجع العربية :-

- ١- أدهم اسماعيل خديدة اسماعيل (٢٠٠٦م) : الاستقرار النفسي لدى تدريس الموصل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، العراق .
- ٢- أسامة الشيخ ، وعثمان السيد (٢٠١٦م) : علاقة التفاوض بالضغط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية بمدينة حائل السعودية ، المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، ٥ (١٢) ، ٤٠٧ - ٤٢٦ .
- ٣- أمل أحمد الأحمد (٢٠٠٠م) : مشكلات وقضايا نفسية، ط١، دار جبهة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
- ٤- ايمان صادق عبد الكريم ، وريا ابراهيم اسماعيل (٢٠١٠م) : التفاوض و علاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، المجلد (٢٠١٠) ، العدد ٢٦ - ٢٧ ص ٢٣٩ - ٢٦٥ ، جامعة بغداد .
- ٥- بدر الأنصاري (٢٠٠٢م) : التفاوض والتشاور وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت ، الرسالة (١٩٢) ، الحولية الثالثة والعشرون ، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت ، الكويت .
- ٦- تامر ناجي أحمد أحمد (٢٠٠٥م) : معوقات ممارسة النشاط الرياضي لطلاب جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا .
- ٧- حسين ياسين طه ، واميمة يحيى علي خان (١٩٩٠م) : علم النفس العام ، الدار الوطنية ، بغداد.
- ٨- حيدر ناجي حبش (٢٠١٨م) : الاستقرار النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب ، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية ، جامعة الكوفة ، ١٢ (٢٣) ، ٤٥٩ - ٤٧٢ ، العراق.
- ٩- خضير كاظم حمود (٢٠٠٢م) : السلوك التنظيمي، ط١، دار الصفا للنشر والتوزيع، عمان.
- ١٠- رافع ادريس عبدالغفور (٢٠١٤م) : دراسة مقارنة في الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد للمنطقة الشمالية ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، مج٢٠، ع٦٤٤، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .

- ١١- سناء صاحب محمد الخزرجي (٢٠٠٦م) : القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة ، اطروحه دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المستنصرية.
- ١٢- سناء صاحب محمد الخزرجي (٢٠١٥م) : الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد ١١٧، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية.
- ١٣- شيماء على خميس (٢٠١٧م) : المظاهر النفسية للحدثة وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (١٠) ، جامعة بابل .
- ١٤- على حسن أبو الفتوح (٢٠٠٣م): دراسة تقييمية للعمل الإداري وبرامج الأنشطة الرياضية بالمدن الجامعية بجامعة القاهرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣.
- ١٥- على حسين طيبيل ، ايناس بهنام نقولا ، فراس محمود على (٢٠٠٩م) : تقييم مستوى الاستقرار النفسي لدى العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية في كليات جامعه الموصل وعلاقته بتحقيق الذات، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، مج ٨، ٤٤، كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل .

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- 16- **Abdullah, M. (2018):** optimism pessimism and its relationship with locus of control among children and adolescents. Mathews Journal of Psychiatry & Mental Health, 3(1),1-9
- 17- **Bastianello, M. R., Zanon, C., Pacico, J. C., Reppold, C. T& ,. Hutz, C. S (2014) :** Optimism, Self- Esteem and Personality: Adaptation and Validation of the Brazilian Version of the Revised Life Orientation Test (LOT-R .(vol. ١٩, n.٣,)
- 18- **Bayrami, M., Abad, T., Ghoradel, J., Daneshfar, S., Heshmati, R., & Moslemifar, M(2012):**The role of positive and negative affectivity, optimism, pessimism, and information processing styles in student psychological adjustment. Procedia-social and Behavioral Sciences, 46, 306-310

- 19- Chen, Y., Su, J., Ren, Z., & Huo, Y. (2019):** optimism and mental health of minority students : Moderating effects of cultural Adaptability .Frontiers in psychology,10(2545),1-14.
- 20- Freres, D., Gillham, J. (2006):**The promotion of optimism and health. In M.E.Vollrath(Ed).Handbook of personality and health(pp.315-335) John Wiley& sons Ltd.
- 21- Gomez-Molinero, R., Zayas, A., Ruiz-onzalez, P., & Guil, R. (2018) :** optimism and resilience among university students . International Journal of developmental and educational psychology Revista INFAD de psicología,1(1),147-154.
- 22- Jobin, J., wrosch, C., & Scheier, M. (2013):**Associations between dispositional optimism and diurnal cortisol in a community sample: when stress is perceived as higher than normal.Health Psychology,33(4),382-391.
- 23- Malouff, J., & Schutte, N. (2016):**Can psychological interventions increase optimism?A Meta-Analysis.The Journal of positive psychology,12 (6),594-604
- 24- Shaheen, N., Andleeb, S., Ahmed, S., & Bano, A. (2014) :** Effect of optimism on psychological stress in Breast cancer women . FWU Journal Of Social Sciences, 8 (1) ,84-90