

## التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى لاعبي ألعاب القوى بدولة الكويت

أ/ عبد العزيز محمد شداد الحربي

### مشكلة البحث وأهميته:

يعتبر التفكير الإيجابي من السمات الإيجابية التي يفضل أن يتصف بها اللاعب، فهي تمكنه من التعامل مع المواقف الصعبة بفعالية أعلى على صعيد الحياة الشخصية والبيئية والوظيفية والرياضية، وتدفعه نحو معرفة الأساليب الصحيحة في التعامل مع المدربين، كما تمكنه من السيطرة على لحظات الفشل والتعامل معها على أنها جسر العبور نحو النجاح، فعندما تتصف أفكار الفرد بالإيجابية فإن بإمكانه اكتساب مهارات جديدة لتحسين فعاليته. (١ : ٣٢)

والتفكير الإيجابي هو بداية الطريق للنجاح، فحين يفكر الإنسان بإيجابية، فإنه يبرمج عقله ليفكر إيجابياً، والتفكير الإيجابي يؤدي إلى الأعمال الإيجابية. أما التعريف الذي نأخذ به فهو تعريفه التفكير بأنه كل نمط تفكير يساهم في تحديد نمط معرفه المشاكل التي يواجهها الإنسان، أو نمط الفكر اللازم لحلها، أو أسلوب العمل اللازم لتنفيذ هذه الحلول في الواقع. (٧ : ٣٦)

وجودة الحياة Quality of Life تعتبر من المفاهيم التي بدأت تستحوذ على اهتمام كبير من قبل المختصين والباحثين في مجالات متعددة أي في مجال الطب وعلم الاجتماع والاقتصاد والإدارة وحديثاً في علم النفس، ومجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي، حيث ترتبط بقيمة حياة الفرد ومدى رضاه عن ذاته، وتقديره لها بالمعنى الذي ينبغي أن تكون عليه حياته والدور الذي يرى أنه قادراً على أدائه في الحياة، كما يمكن القول أن جودة الحياة تعتبر توجه تربوي ونفسي في المقام الأول ويتحقق بجودة حياة الفرد باعتباره الهدف الأساسي التي تسعى الجهود التربوية والنفسية إلى بنائه وتكوينه وتمميته من أجل تطوير المجتمع وتجويد الحياة المليئة بالاضطرابات والضغوط النفسية التي تعيق حياته الاجتماعية وتحد من تفاعله مع الآخرين والحياة معه بشكل عادي. (٣ : ٦٢)

ومن هنا يتجلى الاهتمام بموضوع هذه الدراسة وأهدافها المهمة بتقديم إطار نظري فكري حول التفكير الإيجابي ومعرفة طبيعة توافر هذا النمط من التفكير لدى لاعبي ألعاب القوى ذو المستوى العالي في ضوء بعض المتغيرات، لأن معرفة هذا الأسلوب التفكيرى لدى اللاعب يؤدي إلى تحمله المسؤولية.

كما تتحدد مشكلة الدراسة في النمو الطبيعي للاعبى ألعاب القوى من جميع النواحي الجسمية والانفعالية والاجتماعية والاقتصادية التي تعطي معنى لحياتهم الحالية والمستقبلية، إلا أنهم يتعرضون لأشكال من الصعوبات والضغوط يستطيعون بعضهم مواجهة هذه الصعوبات بنجاح حتى يصلنا إلى التكيف والتوافق المناسب، وآخرين لا يستطيعون مواجهتها ويعانون من سوء التوافق في حياتهم، وهنا يتضح حاجتهم لبرامج تدريبية وتوجيهية تساعدهم في التغلب على

الصعوبات والضغوط وسوء التوافق لتحسين مستوى جودة الحياة، ولا يتم ذلك إلا بمعرفة كاملة عن نوعية الحياة لديهم، وأبعاد صحتهم النفسية والاجتماعية والانفعالية والجسمية. وتظهر أهمية هذه الدراسة من خلال قلة البحوث والدراسات العربية على حد علم الباحث حول التفكير الإيجابي ذلك الموضوع الهام في حياة كل فرد لما له من آثار ملموسة وبناءة في شخصية الفرد وفي صحته الجسدية والعقلية ومستويات طاقاته وإبداعه لهذا النوع وتحديد علاقة التفكير الإيجابي بالتوجه نحو الحياة لدى لاعبي ألعاب القوى ذو المستوى العالي، حتى يمكن الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى للأداء وضمان استمرارهم في ممارسة الرياضة دون تأثير تلك العوامل النفسية على أدائهم.

### **هدف البحث:**

يهدف هذا البحث إلى التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى لاعبي ألعاب القوى ذو المستوى العالي بدولة الكويت.

### **تساؤلات البحث:**

١- ما علاقة التفكير الإيجابي بالتوجه نحو الحياة لدى لاعبي ألعاب القوى ذو المستوى العالي بدولة الكويت ؟.

### **مصطلحات البحث:**

#### **التفكير الإيجابي:**

" التفكير الإيجابي يعنى حل المشكلات التي تواجه الأفراد وكثيراً ما تشمل هذه المشكلات على علاقات زمانية ومكانية تتضمن عملية حلها إدراك جيد لهذه العلاقات " . (١٧ : ١٢٣)

#### **التوجه نحو الحياة:**

هو " انفعال مركب من التوتر الداخلى والشعور بالخوف وتوقع الخطر " ويعرفه بكونه " خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء من داخله " . (٢٤ : ٥٧)

### **الدراسات السابقة:**

١- أجرى مونرو Munro (٢٠٠٤م) (٢١) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي وسمي الشخصية المتفائلة والمتشائمة، وتكونت عينة البحث على عدد (٤٢٠) طالب وطالبة ممن يدرسون في إحدى الجامعات الأمريكية، وقد انتهت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية في مستوى التفكير السلبي والايجابي تُعزى إلى سمي الشخصية المتفائلة والمتشائمة لدى طلبة الجامعة، حيث اظهر الطلبة المتفائلون مستوى أكبر على التفكير الايجابي، بينما أظهر الطلبة المتشائمون مستوى أكبر على التفكير السلبي، كما أظهرت النتائج عدم وجود أثر لمتغير الجنس والتخصص في مستوى التفكير السلبي أو الايجابي على أنه قد أظهر الطلاب بشكل إجمالي ميل نحو التفكير الايجابي.

٢- أجرت **فاطمة على أحمد** (٢٠١٣م) (٨) دراسة بهدف بناء برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بليبيا والتحقق من مدى فاعليته، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) معلمة تراوحت أعمارهن ما بين (٢٥ - ٣٥ سنة) تم تقسيمهن إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة قوام كل مجموعة (١٢) معلمة وتم استخدام مقياس جودة الحياة إعداد زينب محمود شقير ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي إعداد عبد العزيز الشخص وبرنامج إرشادي إعداد الباحثة، وكانت من أهم نتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطات رتب التطبيقين القبلي والبعدي لمعلمات المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة بأبعاده الثلاث، لصالح التطبيق البعدي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بالنسبة للبعد الخارجي، والدرجة الكلية كمؤشر على جودة الحياة، وعند مستوى ٠,٠٥ بالنسبة للبعد خصائص الشخصية السوية، وبعد الصحة بين متوسطات رتب درجات معلمات المجموعة الضابطة، ومتوسطات رتب التطبيق البعدي لمعلمات المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة بأبعاده الثلاث، لصالح التطبيق البعدي لمعلمات المجموعة التجريبية، مما يعد مؤشراً على أن الفروق بين التطبيقين البعدي والقبلي لمعلمات المجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير البرنامج وليس إلى عوامل الصدفة والعشوائية.

٣- أجرى **ياسر أحمد عبد العليم** (٢٠١٣م) (١٤) دراسة بهدف التعرف على جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس، مستوى الطموح وتقدير الذات) لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا، العلاقة بين جودة الحياة والثقة بالنفس ومستوى الطموح وتقدير الذات لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث (٤٠) طالب، واستخدم الباحث مقياس جودة الحياة والثقة بالنفس وتقدير الذات ومستوى الطموح، وكانت من أهم نتائج الدراسة يرتبط كل من أبعاد مقياس جودة الحياة (الصحة الجسمية وسلامة البدن، والقدرة على التواصل الاجتماعي، التوجه الإيجابي نحو المستقبل، الرضا الدراسي، الشعور بالصحة النفسية، الدرجة الكلية) ومقياس الثقة بالنفس ومقياس مستوى الطموح ومقياس تقدير الذات ارتباطاً موجبا لدى عينة البحث لطلاب جامعة المنيا من الممارسين وغير الممارسين، كان لممارسة النشاط الرياضي تأثيراً إيجابياً دال على أبعاد مقياس جودة الحياة لصالح الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي.

٤- أجرت **فاطمة محمد الشهير** (٢٠١٤م) (٩) دراسة بهدف التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية جودة الحياة النفسية لدى المراهقين الموهوبين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث (٢٦) تلميذا موهوبا منخفض جودة الحياة النفسية، وقسمت إلى مجموعتين الأولى تجريبية وعددها (١٢) تلميذ والثانية ضابطة وعددها (١٤) تلميذ، واستخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة إعداد زينب محمود شقير وبرنامج إرشادي إعداد الباحثة، وكانت من أهم نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في تنمية جودة الحياة النفسية لدى عينة البحث.

٥- أجرت دعاء إبراهيم عبد اللاه (٢٠١٧م) (٢) دراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والكمالية والرضا عن الحياة لدى شباب الجامعة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (٣٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية، واستخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس الكمالية إعداد الباحثة، ومقياس الرضا عن الحياة لدينر مترجم، وقد أسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب علي مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم علي مقياس الكمالية، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب علي مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم علي الرضا عن الحياة، توجد علاقة ارتباطية سالبة غير دالة إحصائياً بين درجات الطلاب علي مقياس الكمالية ودرجاتهم علي مقياس الرضا عن الحياة، توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب علي مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الكمالية ومقياس الرضا عن الحياة تعزى إلي تأثير كُـل من النوع والتخصص وعدم وجود أثر للتفاعل بينهما.

## إجراءات البحث

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الدراسة المسحية على مجتمع البحث وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

### مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي ألعاب القوى ذوى المستويات العالية بالأندية الرياضية بدولة الكويت وعددهم (١٠٠) لاعب من عدد ١٤ نادى وهم (كاظمة - العربي - القادسية - اليرموك - السالمية - الكويت - خيطان - الساحل - النصر - التضامن - الشباب - الفحيحيل - الجهراء - الصليبيخات) للموسم الرياضى ٢٠١٧/٢٠١٨م

### عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على لاعبي ألعاب القوى ذوى المستويات العالية ببعض الأندية الرياضية بدولة الكويت حيث تم إختيارهم عمدياً وبلغ عددهم (٩٠) لاعب، تم سحب عدد (٢٠) لاعباً من تلك العينة بطريقة عشوائية لإجراء المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة عليهم، وبالتالي أصبح عينة البحث الأساسية (٧٠) لاعباً.

### وسائل وأدوات جمع البيانات:

- استعان الباحث فى جميع بيانات الدراسة بوسائل متعددة منها ما يتوفر لديه وما يتمكن الحصول عليه من المراجع العلمية المتخصصة العربية والأجنبية المرتبطة بمجال مسابقات ألعاب القوى.
- تطبيق مقياس التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية والتفاؤل - الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا - حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي - الشعور العام بالرضا - التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين - السماحة والأريحية - الذكاء الوجداني - تقبل غير مشروط للذات - تقبل المسؤولية الشخصية - المجازفة الإيجابية) إعداد عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨م) (٥).

- تطبيق مقياس التوجه نحو الحياة بأبعاده الأربعة: (جودة الصحة العامة - جودة التعليم - جودة الحياة النفسية والاجتماعية - جودة شغل وقت الفراغ). إعداد الباحث.

### المعاملات العلمية لمقياس التفكير الإيجابي:

#### أولاً: حساب الصدق:

أ- صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض المقياس التفكير الإيجابي (ملحق ٢) على عدد (٧) من السادة المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية بكليات التربية والتربية الرياضية (ملحق ١) وذلك في الفترة من ١٠/١ إلى ١٢/١٠/٢٠١٧م وقد أسفرت النتائج عن قبول المحاور بعباراتها.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب الصدق على أفراد العينة الاستطلاعية الذي يبلغ عددهم (٢٠) لاعب ألعاب قوى من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة داخل المحور والدرجة الكلية للمحور في مقياس التفكير الإيجابي ومحاوره المختلفة، وذلك في الفترة من ١٠/١٤ إلى ١٠/١٩/٢٠١٧م، كما يوضحه الجدولين (١، ٢)

#### جدول ( ١ )

صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس التفكير الإيجابي ومحاوره المختلفة

ن = ٢٠

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
<b>المحور الأول: التوقعات الإيجابية والتفاؤل:</b>											
				*٠,٤٦٨	٧	*٠,٥٠٩	٥	*٠,٥٨٨	٣	*٠,٤٩٨	١
				*٠,٥٥١	٨	*٠,٤٧٥	٦	*٠,٤٧٦	٤	*٠,٥١٢	٢
<b>المحور الثاني: الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا:</b>											
*٠,٥٣٧	١١	*٠,٥٤١	٩	*٠,٤٧٨	٧	*٠,٥٣٤	٥	*٠,٦٣١	٣	*٠,٥٤٢	١
		٠,٥٨٦	١٠	*٠,٤٩٩	٨	*٠,٥٢١	٦	*٠,٤٩٣	٤	*٠,٦٢٢	٢
<b>المحور الثالث: حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي:</b>											
*٠,٤٩٦	١١	*٠,٦١٣	٩	*٠,٥١٨	٧	*٠,٥٢٥	٥	*٠,٥١١	٣	*٠,٦٠٣	١
		*٠,٥٠٩	١٠	*٠,٤٧٩	٨	*٠,٤٦٦	٦	*٠,٤٨٢	٤	*٠,٥٤٧	٢
<b>المحور الرابع: الشعور العام بالرضا:</b>											
*٠,٥٠٢	١١	*٠,٥٤٣	٩	*٠,٦٣٣	٧	*٠,٤٧٤	٥	*٠,٥٤٩	٣	*٠,٤٥٧	١
*٠,٤٧١	١٢	*٠,٥٩٠	١٠	*٠,٥٧٢	٨	*٠,٥٦١	٦	*٠,٥٢٠	٤	*٠,٦٣٤	٢
<b>المحور الخامس: التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين:</b>											
*٠,٥٧٠	١١	*٠,٦٢٥	٩	*٠,٥٧٨	٧	*٠,٦٢١	٥	*٠,٥٥٠	٣	*٠,٥٣٦	١
*٠,٦٥٠	١٢	*٠,٥١٤	١٠	*٠,٥٠٦	٨	*٠,٥٨٣	٦	*٠,٥١٩	٤	*٠,٥٥٩	٢

تابع جدول ( ١ )

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
<b>المحور السادس: السماحة والأريحية:</b>											
*٠,٥٤١	١١	*٠,٥٣٦	٩	*٠,٦١٥	٧	*٠,٦٢٢	٥	*٠,٤٩٦	٣	*٠,٤٥٧	١
		*٠,٤٩٨	١٠	*٠,٥٢٤	٨	*٠,٥٤٢	٦	*٠,٦٥٣	٤	*٠,٥١١	٢
<b>المحور السابع: الذكاء الوجداني:</b>											
		*٠,٥٣٦	٩	*٠,٦٠٠	٧	*٠,٦١٠	٥	*٠,٥٢٦	٣	*٠,٥٤٧	١
		*٠,٦٠١	١٠	*٠,٥٤٢	٨	*٠,٥٨٤	٦	*٠,٤٦٥	٤	*٠,٥٢٨	٢
<b>المحور الثامن: تقبل غير مشروط للذات:</b>											
*٠,٦٠٢	١٦	*٠,٦٣٦	١٣	*٠,٤٩٥	١٠	*٠,٥٠٦	٧	*٠,٥٦٩	٤	*٠,٦٢٣	١
*٠,٥٢٩	١٧	*٠,٥١٦	١٤	*٠,٥٤٣	١١	*٠,٦١٣	٨	*٠,٦٣٧	٥	*٠,٥٤٦	٢
		*٠,٥٢٨	١٥	*٠,٥١٩	١٢	*٠,٥١٧	٩	*٠,٦٣٠	٦	*٠,٥١٧	٣
<b>المحور التاسع: تقبل المسؤولية الشخصية:</b>											
				*٠,٥٤٤	٧	*٠,٥٣٨	٥	*٠,٥٢٩	٣	*٠,٥٣٣	٢
				*٠,٥٥٣	٨	*٠,٥٧١	٦	*٠,٦١٥	٤	*٠,٦٤١	٢
<b>المحور العاشر: المجازفة الإيجابية:</b>											
		*٠,٥٤٣	٩	*٠,٥٤٧	٧	*٠,٥٦٧	٥	*٠,٥٦٣	٣	*٠,٦٢٠	١
		*٠,٥٧٦	١٠	*٠,٥٦٩	٨	*٠,٤٦١	٦	*٠,٦١٩	٤	*٠,٤٥٧	٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول ( ١ ) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على صدق مقياس التفكير الإيجابي فيما وضع من أجله.

جدول ( ٢ )

معامل الارتباط بين محاور مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمقياس

ن = ٢٠

معامل الارتباط	وحدة القياس	المحاور
*٠,٧٥٢	درجة	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
*٠,٦٩٣	درجة	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
*٠,٧٣١	درجة	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
*٠,٧٢٦	درجة	الشعور العام بالرضا
*٠,٦٣٩	درجة	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
*٠,٦٨٤	درجة	السماحة والأريحية
*٠,٧٤٥	درجة	الذكاء الوجداني
*٠,٦٣٨	درجة	تقبل غير مشروط للذات
*٠,٦٥٧	درجة	تقبل المسؤولية الشخصية
*٠,٧١١	درجة	المجازفة الإيجابية
*٠,٦٨٦	درجة	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,444$  \* دال عند مستوى  $0,05$  \*  
 يتضح من جدول ( ٢ ) أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى  $0,05$ ، وهذا يدل على أن المحاور مرتبطة بمقياس التفكير الإيجابي ككل.

### ثانياً: حساب الثبات:

قام الباحث بإجراء الثبات لمقياس التفكير الإيجابي ومحاوره المختلفة على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وذلك في الفترة من ١٤/١٠ إلى ٢٦/١٠/٢٠١٧م، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح بجدول ( ٣ )

### جدول ( ٣ )

#### معامل الثبات لمقياس التفكير الإيجابي ومحاوره المختلفة

ن = ٢٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المحاور
	س <sub>٢</sub> ± ع <sub>٢</sub>	س <sub>١</sub>	س <sub>١</sub> ± ع <sub>١</sub>	س <sub>٢</sub>		
* ٠,٦٧٥	٠,٤٦٢	٧,١٥	٠,٧٩٢	٧,١٣	درجة	١ التوقعات الإيجابية والتفاؤل
* ٠,٧١٩	٠,٤٥٠	٩,٦٠	٠,٤٦٠	٩,٥٥	درجة	٢ الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
* ٠,٧٣٣	٠,٦١٢	٩,٧٥	٠,٦١٩	٩,٧٠	درجة	٣ حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
* ٠,٨٠٦	١,٠٧٠	١٠,١٨	١,٠٧٦	١٠,١٤	درجة	٤ الشعور العام بالرضا
* ٠,٧٥١	١,١٣٢	١٠,٢٥	١,١٣٩	١٠,٢٠	درجة	٥ التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
* ٠,٧٢٤	١,١٢٣	٩,٢٧	١,١٢٨	٩,٢٢	درجة	٦ السماحة والأريحية
* ٠,٧٢٨	٠,٦٧٩	٨,٧٠	٠,٦٨٤	٨,٦٠	درجة	٧ الذكاء الوجداني
* ٠,٧٦٣	١,١٤٥	١٥,١٨	١,١٥٦	١٥,١٤	درجة	٨ تقبل غير مشروط للذات
* ٠,٧٤٥	٠,٣٨٣	٦,٣٠	٠,٣٩٠	٦,٢٥	درجة	٩ تقبل المسؤولية الشخصية
* ٠,٦٥٧	٠,٥٦٤	٨,٨٠	٠,٥٧٨	٨,٧٥	درجة	١٠ المجازفة الإيجابية
* ٠,٨٢٤	٢,١٤٢	٩٥,١٨	٢,٣٣٩	٩٤,٦٨	درجة	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,444$  \* دال عند مستوى  $0,05$  \*

يتضح من جدول ( ٣ ) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى  $0,05$  بين التطبيقين في مقياس التفكير الإيجابي ومحاوره المختلفة، مما يدل على ثبات الاختبار في قياس ما وضع من أجله.

كما تم حساب معامل ثبات الاستبيان على أفراد العينة الاستطلاعية السابقة وذلك بتطبيق

معامل ألفا كرونباخ's Coefficient Alpha Cronbach's.

## جدول ( ٤ )

ثبات مقياس التفكير الإيجابي بتطبيق معامل ألفا كرونباخ

ن = ٢٠

المحاور	وحدة القياس	معامل الثبات
١ التوقعات الإيجابية والتفاؤل	درجة	* ٠,٦٣٧
٢ الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	درجة	* ٠,٦٢٥
٣ حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	درجة	* ٠,٦٤٨
٤ الشعور العام بالرضا	درجة	* ٠,٦٧١
٥ التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	درجة	* ٠,٥٨٢
٦ السماحة والأريحية	درجة	* ٠,٦٣٩
٧ الذكاء الوجداني	درجة	* ٠,٦٤٠
٨ تقبل غير مشروط للذات	درجة	* ٠,٥٧٢
٩ تقبل المسؤولية الشخصية	درجة	* ٠,٦٦٩
١٠ المجازفة الإيجابية	درجة	* ٠,٦٥٨
المقياس ككل		* ٠,٦٨٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول ( ٤ ) أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ قد حقق قيمة قدرها (٠,٦٣٧) للمحور الأول - (٠,٦٢٥) للمحور الثاني - (٠,٦٤٨) للمحور الثالث - (٠,٦٧١) للمحور الرابع - (٠,٥٨٢) للمحور الخامس - (٠,٦٣٩) للمحور السادس - (٠,٦٤٠) للمحور السابع - (٠,٥٧٢) للمحور الثامن - (٠,٦٦٩) للمحور التاسع - (٠,٦٥٨) للمحور العاشر، بينما حقق المقياس ككل ٠,٦٧٣، وهذه يدل على أن مقياس التفكير الإيجابي ومحاوره المختلفة على قدر من الثبات يوثق به.

ثم قام الباحث بحساب ثبات مقياس التفكير الإيجابي باستخدام التجزئة النصفية ( Split - Half) عن طريق تجزئة عبارات كل محور وعبارات المقياس ككل (العبارات الفردية - العبارات الزوجية) وإيجاد معامل الارتباط بين الجزأين.

## جدول ( ٥ )

ثبات مقياس التفكير الإيجابي باستخدام التجزئة النصفية

ن = ٢٠

المحاور	وحدة القياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الثبات
		س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub>	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub>	
١ التوقعات الإيجابية والتفاؤل	درجة	٣,٦٠	٠,٦٣٩	٣,٥٥	٠,٦٤٢	* ٠,٧٧٥
٢ الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	درجة	٤,٦٣	٠,٥٤١	٤,٧٠	٠,٥٣٦	* ٠,٨٠٦



تابع جدول ( ٥ )  
ثبات مقياس التفكير الإيجابي باستخدام التجزئة النصفية

معامل الثبات	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		وحدة القياس	المحاور
	ع ± ٢	س ٢	ع ± ١	س ١		
* ٠,٧٢٦	١,١٢٣	٤,٣٢	١,٠٤٨	٤,٣٨	درجة	٣ حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
* ٠,٧٣٨	٠,٨٣٩	٥,١٦	٠,٨٣٥	٥,١٢	درجة	٤ الشعور العام بالرضا
* ٠,٨١١	٠,٦٣١	٤,٧٥	٠,٦٣٥	٤,٨٠	درجة	٥ التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
* ٠,٧٥٣	١,٠٣٤	٤,٣٦	١,٠٥٦	٤,٣٠	درجة	٦ السماحة والأريحية
* ٠,٧٤٩	٠,٣٥٣	٤,٤٩	٠,٣٤٨	٤,٤٦	درجة	٧ الذكاء الوجداني
* ٠,٧٦١	٠,٣٦٧	٧,٦٠	٠,٣٧٢	٧,٥٥	درجة	٨ تقبل غير مشروط للذات
* ٠,٦٨٧	٠,٤٣٥	٣,٦٥	٠,٤٢٣	٣,٥٠	درجة	٩ تقبل المسؤولية الشخصية
* ٠,٦٩٣	٠,٣٣٦	٤,٣٥	٠,٣٤٠	٤,٤٥	درجة	١٠ المجازفة الإيجابية
* ٠,٧٧٩	١,١٦٣	٣٨,٦٨	١,٢٢٥	٣٨,٥٦	درجة	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول ( ٥ ) أن قيمة معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لمحاور المقياس دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ حيث تراوحت ما بين (٠,٦٧٥ ، ٠,٨١١)، مما يدل على أن مقياس التفكير الإيجابي يتميز بدرجة كبيرة من الاستقرار والثبات.

وبعد أن قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس التفكير الإيجابي أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (١١٠) عبارة موزعة على عشرة محاور، ويتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال اختيار (أ) أو (ب) (ملحق ٢).

### ثانياً: مقياس التوجه نحو الحياة (إعداد الباحث)

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة التي تناولت مقياس التوجه نحو الحياة، وذلك لتحديد محاور المقياس، حيث تم التوصل إلي عدد (٤) محاور تم وضعها في استمارة لاستطلاع رأي الخبراء، وتم عرض هذه المحاور على عدد (٧) من السادة الخبراء المتخصصين، مع مراعاة ألا تقل خبرتهم في المجال عن (١٠) أعوام وذلك بغرض:

- التعرف على مدى مناسبة المحاور للهدف الذي وضعت من أجله.
- التعرف على مدى كفاية هذه المحاور لمقياس التوجه نحو الحياة للاعبى ألعاب القوى.
- الموافقة على وجود المحور أو عدم وجوده.
- الموافقة على صياغة المحور أو تعديل صياغته.

ويوضح جدول ( ٦ ) نسبة آراء الخبراء في محاور مقياس التوجه نحو الحياة.

## جدول ( ٦ )

نسبة آراء الخبراء في محاور مقياس التوجه نحو الحياة للاعبين ألعاب القوى

ن = ٧

م	المحور	موافق علي وجود المحور	غير موافق علي وجود المحور	موافق علي صياغة المحور	النسبة المئوية
١	جودة الصحة العامة	✓	-	✓	٪١٠٠
٢	جودة التعليم	✓	-	✓	٪١٠٠
٣	جودة الحياة النفسية والاجتماعية	✓	-	✓	٪١٠٠
٤	جودة شغل وقت الفراغ	✓	-	✓	٪١٠٠

يتضح من جدول ( ٦ ) نسبة آراء الخبراء حول محاور مقياس التوجه نحو الحياة للاعبين ألعاب القوى.

## تحديد عبارات كل محور:

تم تحديد مجموعة من العبارات الخاصة بكل محور بما يتناسب مع محاور مقياس التوجه نحو الحياة للاعبين ألعاب القوى التي تم تحديدها وفقاً لآراء الخبراء (ملحق ١)، وقد راعى الباحث ما يلي عند تحديد العبارات أن تتناسب مع محاورها - وضوح العبارات - تتناسب العبارات مع الهدف الذي وضع من أجله، حيث بلغ عدد العبارات التي تعبر عن المحاور (٦٨) عبارة وزعت وفقاً لما يلي:

المحور الأول " جودة الصحة العامة " ويمثله عدد ١٣ عبارة.

المحور الثاني " جودة التعليم " ويمثله عدد ٢٠ عبارة.

المحور الثالث " جودة الحياة النفسية والاجتماعية " ويمثله عدد ٢٠ عبارة.

المحور الرابع " جودة شغل وقت الفراغ " ويمثله عدد ١٥ عبارة.

تم عرض العبارات المقترحة في صورتها الأولية وعددها (٦٨) عبارة علي الخبراء للموافقة عليها والقيام بالتعديل في الصياغة أو حذف بعض العبارات (ملحق ٣) وجدول (٧) يوضح ذلك.

## جدول ( ٧ )

العبارات التي تم تعديلها بناءً على رأي السادة الخبراء

المحور	العبارة	تعديل العبارة
جودة الصحة العامة	١ لديك إحساس بالحيوية والنشاط.	تشعر بالنشاط والحيوية طول الوقت.
	٥ نادراً ما تصاب بالأمراض.	تشعر بالمرض دائماً.
	٩ تجد أصدقائك معك عند المرض.	يقدم لك أصدقائك الدعم والسند عند المرض
	١٠ تجد من يجلس بجوارك عندما تتعب	تجد من يقف بجانبك وقت الشدة.
جودة التعليم	٣ يقوم المشرفين بمساعدتك في أداؤك.	يساعدك المدربون في تحسين مستوى أداؤك
	٥ المعلمين يحبونك ويحبونك علي أسألتك.	تجد من يشجعك داخل النادي.
	١٢ توفر لي المؤسسة الاهتمام الكامل.	يوفر لك النادي الاهتمام الكامل.
	١٧ تحلم ببعض الأشياء ولم توفرها المؤسسة لك.	لم تجد كل ما تحلم به

## تابع جدول ( ٧ )

المحور	العبارة	العبارة	تعديل العبارة
جودة الحياة النفسية والاجتماعية	٣	تشعر بالوحدة ولا تحب التكلم مع أحد.	تشعر بأنك وحيدا في الحياة.
	٥	تشعر بأنك محبوب من الجميع.	تجد من يطمئنك إذا كنت خائفاً.
	١١	تتعرض للضرب البدني من المشرفين.	تعانى من الخلافات الدائمة مع المدربين.
	١٣	تتعاون مع أصدقائك في أي عمل.	تشارك أصدقائك في الأفراح والأحزان.
جودة شغل وقت الفراغ	٢	تقدم لك المؤسسة الوعي اللازم.	تشعر باهتمام النادي بأوقات فراغك.
	٥	لا تتقبل الهزيمة بروح رياضية.	تتقبل الهزيمة أثناء المنافسة بروح رياضية
	١٠	يضربك أصدقائك أثناء اللعب معهم.	تواجه عنف أو ضرب من أصدقائك أثناء المنافسة معهم.
	١٥	تواجه مشكلات عند ممارسة رياضتك المفضلة.	يصعب عليك ممارسة رياضتك المفضلة.

## عرض مقياس التوجه نحو الحياة في صورته الثانية:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الثانية (ملحق ٤) متضمنا المحاور والعبارات التي تمثلها علي السادة الخبراء (ملحق ١)، بغرض التأكد من مدى مناسبة العبارات للمحور الذي تمثله، ومناسبة العبارة للظاهرة المقاسة، ومدى كفاية العبارات للتعبير عن المحور ومدى صلاحيتها للصياغة، وكذا تحديد ميزان التقدير المناسب لتصحيح العبارات، ويوضح جدول ( ٨ ) نسبة آراء الخبراء في كل عبارة من عبارات مقياس التوجه نحو الحياة.

## جدول ( ٨ )

نسبة آراء الخبراء في كل عبارة من عبارات مقياس التوجه نحو الحياة للاعبين ألعاب القوى

م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية
المحور الأول: جودة الصحة العامة									
١	%١٠٠	٤	%١٠٠	٧	%٢٨,٦	١٠	%١٠٠	١٣	%٢٨,٦
٢	%١٠٠	٥	%٨٥,٧	٨	%٨٥,٧	١١	%٨٥,٧		
٣	%٤٢,٩	٦	%١٠٠	٩	%١٠٠	١٢	%١٠٠		
المحور الثاني: جودة التعليم									
١	%٧١,٤	٥	%١٤,٣	٩	%١٠٠	١٣	%١٠٠	١٧	%٤٢,٩
٢	%٨٥,٧	٦	%١٠٠	١٠	%١٤,٣	١٤	%٤٢,٩	١٨	%١٠٠
٣	%١٠٠	٧	%٨٥,٧	١١	%٨٥,٧	١٥	%٨٥,٧	١٩	%٢٨,٦
٤	%٧١,٤	٨	%١٠٠	١٢	%٧١,٤	١٦	%١٠٠	٢٠	%١٠٠
المحور الثالث: جودة الحياة النفسية والاجتماعية									
١	%١٠٠	٥	%٨٥,٧	٩	%١٠٠	١٣	%١٠٠	١٧	%١٠٠

## تابع جدول ( ٨ )

م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية
٢	%٨٥,٧	٦	%١٠٠	١٠	%١٠٠	١٤	%٨٥,٧	١٨	%١٠٠
٣	%١٠٠	٧	%٤٢,٩	١١	%٤٢,٩	١٥	%٢٨,٦	١٩	%٢٨,٦
٤	%١٤,٣	٨	%١٠٠	١٢	%١٠٠	١٦	%٨٥,٧	٢٠	%١٠٠

## المحور الرابع: جودة شغل وقت الفراغ

١	%١٠٠	٤	%٨٥,٧	٧	%٨٥,٧	١٠	%١٠٠	١٣	%١٠٠
٢	%١٠٠	٥	%٧١,٤	٨	%١٠٠	١١	%١٠٠	١٤	%٨٥,٧
٣	%١٠٠	٦	%١٠٠	٩	%١٠٠	١٢	%١٠٠	١٥	%١٠٠

يتضح من جدول ( ٨ ) نسبة آراء الخبراء في كل عبارة من عبارات مقياس التوجه نحو الحياة للاعبين ألعاب القوى، حيث يتضح نسبة آراء الخبراء الموافقين علي وجود العبارات، وقد ارتضى الباحث على أخذ العبارات التي حصلت علي نسبة مئوية لا تقل عن ٧٠٪ من مجموع الآراء، وتم حذف العبارات المظلمة، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضاها الباحث (٥٥) عبارة. الصورة النهائية لمقياس التوجه نحو الحياة.

بعد عرض المقياس في صورته الأولية والثانية أصبح عدد عباراته (٥٥) عبارة، وكذلك أوضحت آراء السادة الخبراء بضرورة أن يتم تصحيح المقياس قيد البحث وفقا لميزان تقدير ثلاثي ١- نعم (بثلاث درجات)، ٢- إلى حد ما (درجتان)، ٣- لا (درجة واحدة)، عندما تكون العبارة الإيجابية فإنها تحصل علي (٣-٢-١) أي يجب عنها (نعم - إلى حد ما - لا)، عندما تكون العبارة سلبية فإنها تحصل علي (١-٢-٣) أي يجب عنها (لا- إلى حد ما - نعم)، بحيث تمثل الدرجة الكلية للفرد مجموع درجات العبارات التي يتكون منها المقياس. وقد قام الباحث بوضع الصورة النهائية للمقياس وترتيب عباراتها لتطبيقها علي العينة الاستطلاعية بغرض إجراء المعاملات العلمية للتأكد من صلاحيتها من الناحية العلمية، ويوضح الجدول التالي توزيع عبارات المقياس.

## جدول ( ٩ )

## توزيع عبارات مقياس التوجه نحو الحياة للاعبين ألعاب القوى

م	المحاور	أرقام العبارات	المجموع
١	جودة الصحة العامة	من ١ إلى ١٠	١٠
٢	جودة التعليم	من ١١ إلى ٢٥	١٥
٣	جودة الحياة النفسية والاجتماعية	من ٢٦ إلى ٤٠	١٥
٤	جودة شغل وقت الفراغ	من ٤١ إلى ٥٥	١٥
		المجموع	٥٥

يتضح من جدول ( ٩ ) توزيع عبارات مقياس التوجه نحو الحياة للاعبين ألعاب القوى، حيث يتضح أن المجموع الكلي لعبارات المقياس، أصبح (٥٥) عبارة، وأرقام العبارات موزعة على كل محور من هذه المحاور.

المعاملات العلمية لمقياس التوجه نحو الحياة للاعبين ألعاب القوى:  
حساب الصدق:

تم حساب صدق مقياس التوجه نحو الحياة للاعبين ألعاب القوى على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (٢٠) لاعب عن طريق صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة بكل محور والدرجة الكلية لهذا المحور مع المقياس ككل، في الفترة من ١٠/٢٨ إلى ٢٠١٧/١١/٢م كما هو موضح بجدول (١٠).

### جدول (١٠)

معامل الارتباط على صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور مقياس التوجه نحو الحياة

ن = ٢٠

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
<b>محور جودة الصحة العامة</b>									
*٠,٦٥٢		*٠,٨١١	١٣	*٠,٧٢٣	٩	*٠,٦٩٧	٥	*٠,٦٨٩	١
*٠,٦٤٣		*٠,٧٢٠	١٤	*٠,٦٣٣	١١	*٠,٧١١	٦	*٠,٧١٠	٢
<b>محور جودة التعليم</b>									
*٠,٦٤٠	١٣	*٠,٦٧١	١٠	*٠,٦٨١	٧	*٠,٧٥١	٤	*٠,٦٤٦	١
*٠,٦٦٥	١٤	*٠,٧٦٨	١١	*٠,٦٠٩	٨	*٠,٦٥١	٥	*٠,٧٣٩	٢
*٠,٦٩٠	١٥	*٠,٨١٩	١٢	*٠,٦٧٩	٩	*٠,٦٧٤	٦	*٠,٦٨٠	٣
<b>محور جودة الحياة النفسية والاجتماعية</b>									
*٠,٧١١	١٣	*٠,٨٠٢	١٠	*٠,٦٤٥	٧	*٠,٧٦٠	٤	*٠,٦٩٣	١
*٠,٦٥٣	١٤	*٠,٧٢٩	١١	*٠,٦٧٥	٨	*٠,٧٢٢	٥	*٠,٦٨٠	٢
*٠,٦٤٢	١٥	*٠,٦٨٧	١٢	*٠,٧٠٨	٩	*٠,٨٠٧	٦	*٠,٦٨٧	٣
<b>محور جودة شغل وقت الفراغ</b>									
*٠,٧٢٤	١٣	*٠,٧٥٠	١٠	*٠,٧٠٢	٧	*٠,٧٢٧	٤	*٠,٦٧٣	١
*٠,٧٢٩	١٤	*٠,٧٤٣	١١	*٠,٨١١	٨	*٠,٦٣٦	٥	*٠,٧٣١	٢
*٠,٨٠٢	١٥	*٠,٨٠٣	١٢	*٠,٦٩٨	٩	*٠,٦٦٧	٦	*٠,٦٦٤	٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) أن معامل الارتباط لصدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور مقياس التوجه نحو الحياة للاعبين ألعاب القوى دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

## حساب الثبات.

قام الباحث بتطبيق المقياس التوجه نحو الحياة على العينة الاستطلاعية وعددهم (٢٠) لاعب ألعاب قوى من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية في الفترة من ١٠/٢٨ إلى ٢٠١٧/١١/٩م بطريقة التجزئة النصفية وذلك عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين درجات العبارات الفردية والعبارات الزوجية للمقياس، وجدول (١١) يوضح ذلك.

## جدول (١١)

## ثبات مقياس التوجه نحو الحياة للاعبين ألعاب القوى

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
العبارات الفردية	٩٤,٨٢	٩,١٣١	٠,٨١٠
العبارات الزوجية	٩٥,٦٠	١١,٠٤٨	

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٨١٠)، الأمر الذي يشير إلي ثبات مقياس التوجه نحو الحياة للاعبين ألعاب القوى.

كما تم حساب معامل ثبات الاستبيان على أفراد العينة الاستطلاعية السابقة وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ Coefficient Alpha.

## جدول (١٢)

## ثبات مقياس التوجه نحو الحياة للاعبين ألعاب القوى

ن = ٢٠

م	المحاور	معامل الثبات
١	جودة الصحة العامة	* ٠,٦٦٩
٢	جودة التعليم	* ٠,٦٨٤
٣	جودة الحياة النفسية والاجتماعية	* ٠,٧١٩
٤	جودة شغل وقت الفراغ	* ٠,٧٤٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين محاور مقياس التوجه نحو الحياة للاعبين ألعاب القوى وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ.

ثم قام الباحث بإجراء الثبات للمقياس على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test - Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح في جدول (١٣).

## جدول (١٣)

معامل ثبات مقياس التوجه نحو الحياة للاعبين ألعاب القوى

ن = ٢٠

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		س <sup>١</sup>	ع <sup>١</sup> ±	س <sup>٢</sup>	ع <sup>٢</sup> ±
١	جودة الصحة العامة	١٤,٢٣	٢,٦٦٤	١٤,٨٨	٢,٧٥٣
٢	جودة التعليم	٢١,٤٠	٣,٥١٣	٢١,٨٥	٣,٧٥٤
٣	جودة الحياة النفسية والاجتماعية	٢٣,٨٠	٢,٨١٢	٢٤,٤٥	٣,٢٥٦
٤	جودة شغل وقت الفراغ	١٩,٠٣	٢,٢٩٩	١٩,٥٠	٢,٢٤٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥، بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التوجه نحو الحياة للاعبين ألعاب القوى والمحور الذي تنتمي إليه العبارة، وهذا يكون مؤشراً لصدق البناء الداخلي للمقياس.

وبعد أن قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس التوجه نحو الحياة أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٥٥) عبارة وأرقام العبارات موزعة على كل محور من هذه المحاور (ملحق ٥)، وبذلك يكون الدرجة العظمى للمقياس هي (١٦٥) درجة، والدرجة الصغرى (٥٥) درجة

## تطبيق أدوات البحث:

بعد التأكد من صلاحية مقياس التفكير الإيجابي ومقياس التوجه نحو الحياة للاعبين ألعاب القوى عن طريق إجراء المعاملات العلمية لكل منهما، قام الباحث بتوزيع تلك المقاييس على عينة البحث الأساسية والتي قوامها (٧٠) لاعباً من لاعبي ألعاب القوى بالأندية الرياضية المختلفة بدولة الكويت، وذلك خلال الفترة من ١١/١١ إلى ١٤/١٢/٢٠١٧م.

## المعالجات الإحصائية:

استخدام الباحث برامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون
- اختبار "ت" (T. test)
- النسب المئوية

## عرض ومناقشة النتائج:

## جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين محاور التفكير الإيجابي ومحاور التوجه نحو الحياة  
لدى لاعبي ألعاب القوى بدولة الكويت

ن = ٧٠

المتغيرات	التوجه نحو الحياة	الصحة العامة	التعليم	الحياة النفسية والاجتماعية	شغل وقت الفراغ
التفكير الإيجابي	*٠,٦٥٨	*٠,٧٤١	*٠,٥٩٦	*٠,٦٤٣	*٠,٧٩٨
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	*٠,٦٩٧	*٠,٥٩٩	*٠,٦٤٩	*٠,٧١٥	*٠,٦٦٣
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	*٠,٧٠٥	*٠,٦٤٤	*٠,٥٣٧	*٠,٥٧٤	*٠,٦٨١
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	*٠,٥٨٨	*٠,٥١٧	*٠,٦٣٣	*٠,٦٨٥	*٠,٥٧٦
الشعور العام بالرضا	*٠,٦٣٩	*٠,٧٣١	*٠,٥٨٠	*٠,٥٩٣	*٠,٤٨٩
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	*٠,٦٥٤	*٠,٥٦٨	*٠,٦٣٥	*٠,٦٤٢	*٠,٥٦٨
السماحة والأريحية	*٠,٦٢٣	*٠,٥٧٥	*٠,٦٧٨	*٠,٦٢٣	*٠,٥٩٧
الذكاء الوجداني	*٠,٥٧١	*٠,٦٣٧	*٠,٦٩٠	*٠,٦٥٧	*٠,٧٠١
تقبل غير مشروط للذات	*٠,٦٢٠	*٠,٥٨٢	*٠,٦٦٢	*٠,٥٩١	*٠,٥٨٣
تقبل المسؤولية الشخصية	*٠,٦٥٥	*٠,٥٩٣	*٠,٧٥٣	*٠,٦٣٠	*٠,٧٧٤
المجازفة الإيجابية	*٠,٥٧٦	*٠,٦٠٨	*٠,٧١١	*٠,٥٤٨	*٠,٦٧٩

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٥٠ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من نتائج جدول (١٤) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين محاور مقياس التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية والتفاؤل - الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا - حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي - الشعور العام بالرضا - التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين - السماحة والأريحية - الذكاء الوجداني - تقبل غير مشروط للذات - تقبل المسؤولية الشخصية - المجازفة الإيجابية)، ومحاور مقياس التوجه نحو الحياة (جودة الصحة العامة - جودة التعليم - جودة الحياة النفسية والاجتماعية - جودة شغل وقت الفراغ)، ويرى الباحث أن التفكير الإيجابي من السمات الإيجابية التي يفضل أن يتصف بها اللاعب، فهي تمكنه من التعامل من أداء المهارات الصعبة بفعالية أعلى، كما تمكنه من السيطرة على لحظات الفشل والتعامل معها على أنها جسر العبور نحو النجاح، فعندما تتصف أفكار اللاعب بالإيجابية فإن بإمكانه اكتساب مهارات جديدة لتحسين مستوى أدائه.



ويشير **فيرا بيفر Vera Beaver** (٢٠٠٣م) إلى أن التفكير الايجابي له آثار ملموسة وبناءة في شخصية الفرد وفي صحته الجسدية والعقلية ومستويات طاقته وإبداعه، كما أن الإنسان يستطيع أن يفرز طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقه من تحقيق مستوى الأداء الأفضل لنفسه. (١٠ : ٥١)

ويتفق كل من **عبد السلام مصطفى عبد السلام** (٢٠٠٤م) (٦)، **مجدى عبد الكريم حبيب** (٢٠٠٦م) (١٢)، **صبرى محمد خليل** (٢٠٠٩م) (٤) أن الاهتمام بتدريب الأفراد على مهارات التفكير الايجابي الفعال يكون له مردود كبير على مستوى أدائهم في الحاضر والمستقبل.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة **أنتوني Anthony** (٢٠٠٢م) (١٦)، **ادميس Edmeads** (٢٠٠٤م) (١٨)، والتي أشارت إلى ميل لاعبي ألعاب القوى نحو التفكير الايجابي وذلك بسبب ارتفاع القلق والخوف لديهم.

وتشير **وفاء محمد مصطفى** (٢٠٠٣م) أن التفكير الايجابي يستخدم فيه الفرد قدرة عقله الباطن (عقله اللاواعي) للتأثير على حياته العامة بطريقة تساعده على بلوغ آماله، وتحقيق أحلامه. (١٣ : ٢٨)

وقد أظهرت نتائج دراسة كلاً من **جودهارت Goodhart** (١٩٩٩م) (١٩)، **ريتش ودلهايمر Rich & Dahlheimer** (٢٠٠١م) (٢٣)، **ريبيكا Rebecca** (٢٠٠٣م) (٢٢) والتي أشارت إلى وجود علاقة ايجابية بين نمط التفكير الايجابي والتحصيل بشكل عام، وأن هناك ميل لدى أفراد العينة نحو التفكير الايجابي.

كما أظهرت نتائج دراسة **موريزو Maurizio** (٢٠٠٣م) (٢٠) وجود علاقة بين التفكير السلبي وتحمل المواقف الضاغطة حيث أظهر الطلبة ذوى التفكير السلبي قدرة أقل للتجاوب بفعالية مع المواقف الضاغطة.

ويرى الباحث إن التوجه نحو الحياة سمة في الشخصية وليس حالة لمختلف الأفراد وعلى الرغم من أن هذه السمة تتوجه عادة إلى المستقبل فإنها تؤثر في سلوك الإنسان في الحاضر، كما أنها يمكن أن يؤثر تأثيراً طيباً في الصحة النفسية. حيث يشير **ألبرى Albery** (٢٠٠٣م) أن الفرد الذى ينظر للحياة نظرة ايجابية لديه رغبة بتطوير ذاته والانتقال إلى ذات أفضل بحيث يشكل الصورة التى يرغب بها فهو يحاول دائماً الظهور بصورة جميلة مرضية بدل تغطية العيوب، وهذا ما يدفعهم للكفاح بإصرار للتغلب على ما فاتهم فى نهاية الأمر، وهذه إحدى وجهات النظر التى تفسر كيف يؤثر التفاؤل على مجرى الأحداث. (١٥ : ٨١)

وهذا ما يؤكد **مارتن سيلجمان Marten Seligman** (٢٠٠٥م) أن الفرد ذو التوجه الإيجابي نحو الحياة يكون واقعياً فى تفكيره فهو لا يخلط بين ما يتمناه وبين ما هو حقيقى، فهو شخص يساير الواقع ويعمل على أساسه ويعمل من خلال هذا الواقع على تطوير ذاته. (١١ : ٣٥)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **وانج شايه Wong, Shyh** (٢٠١٢م) (٢٥) التي وجدت أن التفكير الإيجابي يرتبط بالمشورات الإيجابية مثل الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة. ويرى الباحث أن الفرد يصل إلى أقصى درجات التركيز في المنافسات مع شعوره بالسعادة لا بد أن يتمتع بتفكير ايجابي لأنه يعتبر السر للأداء المتميز أثناء التدريب والمنافسات. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من **ياسر أحمد عبد العليم** (٢٠١٣) (١٤)، **دعاء إبراهيم عبد اللاه** (٢٠١٧م) (٢)، **فاطمة محمد الشهير** (٢٠١٤) (٩) توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب علي مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم علي مقياس الكمالية، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب علي مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم علي الرضا عن الحياة، توجد فروق دالة بين الطلبة والطالبات بالمرحلة الإعدادية بدولة الكويت في التفكير الإيجابي والتوافق وجودة الحياة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعتين التجريبية والضابطة بعد فترة المتابعة علي مقياس جودة الحياة بأبعاده الثلاث: (الصحة- خصائص الشخصية السوية- البعد الخارجي) ولصالح المجموعة التجريبية.

### **الاستخلاصات والتوصيات:**

#### **أولاً: الاستخلاصات:**

- ١- لاعبي ألعاب القوى ذوى المستويات العالية يتميزون بالتوقعات الإيجابية والتفاؤل، وال ضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، وحب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، والشعور العام بالرضا، والتقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، والسماحة والأريحية والذكاء الوجداني، وتقبل غير مشروط للذات، وتقبل المسئولية الشخصية، والمجازفة الإيجابية.
- ٢- لاعبي ألعاب القوى ذوى المستويات العالية يتميزون بجودة الصحة العامة والتعليم والحياة النفسية والاجتماعية وجودة شغل وقت الفراغ.
- ٣- التفكير الايجابي يساعد لاعب ألعاب القوى على استكشاف آفات الفكر والتفكير والتثبت منه ويعطيه ذلك قدرة على استدراك لأخطاء قبل أن يقع بها، وتصيح عائقاً أمام تفكيره الايجابي الصحيح.
- ٤- وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين محاور مقياس التفكير الإيجابي ومحاور مقياس التوجه نحو الحياة.

#### **ثانياً: التوصيات:**

- ١- ضرورة استخدام لاعبي ألعاب القوى طرق وأساليب تساعدهم على التفكير الايجابي المنظم أثناء التدريب والمنافسات الرياضية والبعد عن التفكير السلبي والتفكير العشوائي والسطحي.
- ٢- ضرورة توجيه المدربين على استخدام التفكير الايجابي وتدريبهم على التوجه نحو الحياة وحل المشكلات من خلال إتباع أسلوب المناقشات والحوارات الحرة.

٣- إعادة إجراء مثل هذه الدراسة في مختلف المراحل العمرية، ومع مختلف الفئات وخاصة فى مسابقات ألعاب القوى.

## المراجع العربية والأجنبية:

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد سمير عبد الحق (٢٠١٤): التفكير الإيجابي، دار البراء لنشر وتوزيع الكتب العلمية، القاهرة.
- ٢- دعاء إبراهيم عبد اللاه (٢٠١٧): التفكير الإيجابي وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٣- سامية الأنصاري (٢٠٠٧): علم النفس الإيجابي وجودة الحياة، نشرة أخبار علم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، القاهرة، أكتوبر.
- ٤- صبرى محمد خليل (٢٠٠٩): التفكير الإيجابي تعريفه ومهاراته وأنماطه" دار المعرفة للتنمية البشرية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ٥- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨): عين العقل "دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي"، دار الكاتب للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٦- عبد السلام مصطفى عبد السلام (٢٠٠٤): دور مناهج العلوم والمعلمين فى مساعدة أطفالنا ليصبحوا مفكرين ومتعلمين فعالين فى العلوم، عن الشبكة القومية للمعلومات <http://www.tcabha.info/portal/pages/holeeah/h3/p10.htm>
- ٧- عيسى الملا (٢٠٠٤): الإنسان والتفكير الإيجابي، ط٣، دار المعرفة للتنمية البشرية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ٨- فاطمة على أحمد (٢٠١٣): فاعلية برنامج ارشادى لتحسين جودة الحياة لدى معلمى مرحلة التعليم الاساسى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- ٩- فاطمة محمد الشهير (٢٠١٤): فاعلية برنامج ارشادى لتحسين جودة الحياة النفسية للمراهقين والموهوبين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادى.
- ١٠- فبرا بيفر Vera Beaver (٢٠٠٣): التفكير الإيجابي، مكتبة جريز للطباعة والنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ١١- مارتن سيلجمان Marten Seligman (٢٠٠٥): السعادة الحقيقية، ترجمة صفاء الأعصر، دار العين للنشر، القاهرة.
- ١٢- مجدى عبد الكريم حبيب (٢٠٠٦): التفكير "الأسس النظرية والإستراتيجية"، ط٢، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

١٣- **وفاء محمد مصطفى (٢٠٠٣)**: حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي، دار بن حزم للطباعة، بيروت.

١٤- **ياسر أحمد عبد العليم (٢٠١٣)**: جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

### ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 15- **Albery, N.E, (1998)**: The roles of can stuctive Thinking and optimism in psychological and behavioral adjustment during pregnancy, Journal of personality,73
- 16- **Anthony, R.L., (2002)**: The positive and negative thinking. Request – Dissertation Abstracts, No. AAC 9732846
- 17- **Blunden, Andy (2004)**: Negative thinking The defeated logic of protest.<http://www.marxists.org/reference/archive/marcuse/works/one-dimensional-man/ch05>.
- 18- **Edmeads, J., (2004)**: The power of negative thinking related with some factors, Journal Articles, No. 00178748
- 19- **Goodhart, D.E., (1999)**: The effects of positive and negative thinking on performance In an achievement situation. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 51, No. 1pp 117- 124
- 20- **Maurizio, F., (2003)**: Hostility changes following antidepressant treatment Relation- Ship to stress and negative thinking, Journal of Psychiatric Research, Vol.30 No. 6, pp 459-467
- 21- **Munro, K., (2004)**: Optimism: How to avoid negative thinking, [www.KaliMunro.com](http://www.KaliMunro.com).
- 22- **Rebecca, D.E., (2003)**: What they think of us : The role of reflected stereotypes in attributions for positive versus negative performance feedback, ProQuest – Dissertation Abstracts, No. AAC9816837
- 23- **Rich, A., Dahlheimer, D., (2001)**: The power of negative thinking : A new per spec- Tive on “irrational” cognitions, Journal of Cognitive Psychotherapy, Vol. 3, No. 1pp 15 –30
- 24- **West, N., (2006)**: The Relationship Among Personality Traits, Character Strengths and Life Satisfaction in College Students, PH.D. Thesis, The University of Tennessee. Knoxville. USA.
- 25- **Wong, Shyh Shin (2012)**: Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean students sample: relationships with psychological well being and psychological maladjustment, Learning and individual differences, v22n1p76-82.