

مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية

عبدالناصر عبدالرحيم قدومي*

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، إضافة إلى تحديد الفروق في التفاؤل تبعاً لمتغيرات اللعبة والمستوى الدراسي والخبرة في اللعب، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (246) لاعبا، وطبق عليها مقياس عبدالخالق (1996) لقياس التفاؤل والمكون من (15) فقرة. ولمعالجة البيانات استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية، وتحليل التباين الأحادي، واختبار تيوكي للمقارنات البعدية عند اللزوم. وتوصلت الدراسة إلى أن المستوى الكلي للتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (76.20%). وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغيري اللعبة ولصالح لاعبي كرة السلة، والمستوى الدراسي ولصالح طلبة السنة الرابعة. وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية ل دورها الإيجابي في صقل شخصية الطلبة وحسن التكيف مع البيئة الجامعية.

الكلمات الدالة: التفاؤل، الألعاب الجماعية، الجامعات الفلسطينية.

المقدمة

تعد الصحة النفسية (Psychological Health) من المتطلبات الرئيسية للنجاح في مختلف المجالات، وعلى وجه الخصوص في ظل التسارع في مختلف المجالات في العصر الحديث، ذلك أن احد مسمياته عصر العولمة، وعصر التكنولوجيا وعصر السرعة، مما أضفى على الأفراد التوتر، والقلق، وزيادة الحاجة للتكيف مع المواقف المتغيرة، ويظهر ذلك في تعريف فهمي (1979) للصحة النفسية أنها: "علم التكيف أو التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدها، وتقبل الفرد لذاته، وتقبل الآخرين له، بحيث يترتب على ذلك شعوره بالسعادة والراحة النفسية"، ويعد التكيف الجامعي من أهم متطلبات النجاح في الجامعات ونجاح الطالب وحسن تكيفه في الجامعة ويترتب عليه نجاحه مستقبلاً بعد التخرج، لذلك نجد أن هناك العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة التوافق الجامعي لدى طلبة السنة الأولى في

الجامعات مثل دراسات كل من ماريا وآخرين (Maria, et al, 2009)، وحباب و أبو مرق (2009)، والحبوري والحمداني (2006)، وعلى سبيل المثال وليس الحصر أشارت نتائج دراسة تينتو (Tinto, 1996) إلى أن ما نسبته 40% من الطلبة في الجامعات الأمريكية لم يستطيعوا إكمال الأربع سنوات الدراسية لدرجة البكالوريوس، وأن ما نسبته 57% تركوا الجامعة بعد دراسة فصل دراسي بسبب صعوبة التوافق مع المجتمع الجامعي.

ويتم التكيف الجامعي للطلبة من خلال البرامج المنهجية، إضافة إلى الأنشطة الطلابية المكملة للمناهج الدراسية والتي تساهم في صقل شخصية الطلبة، حيث تبدأ الأنشطة اللامنهجية Extra-curricular Activities لدى الطالب منذ ميلاده في الحي الذي يعيش فيه، ثم في المدرسة (Barnett 2007; Shannon 2006)، ويمتد ذلك إلى الجامعة، وأشارت دراسة فلدمان وماتجاسكو (Feldman and Matjasko 2007) إلى التفوق في التحصيل الدراسي للطلبة الذين يشاركون في الأنشطة اللامنهجية في المدارس، كما أشارت دراسة (Dix, 2008) إلى أن الاهتمام في الأنشطة اللامنهجية المدرسية يعد الأساس في بناء الميول والاتجاهات نحو الاشتراك في الأنشطة في المرحلة الجامعية، إضافة إلى ذلك أشارت دراسة (Annemarie and

* كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
تاريخ استلام البحث 2013/5/27، وتاريخ قبوله 2014/2/2.

مثل دراسات كل من حمدان (1999)، وبركات (1998)، ونصرايه (2008)، وجعفر (2006)، واليحفوفي والأنصاري (2005)، واليحفوفي (2002)، ورضوان (2001)، وإسماعيل (2001) وعبدالخالق (1998)، وبلعيد (2004)، والجهوري (2004)، والسوداني (2005)، ومراد (2001)، والمشعان (2000)، والعنزي (1998)، والأنصاري وكاظم (2008)، وعبدالخالق وليستر (Abdel Khalek and Lester, 2006)، ومحيسن (2012)، ولم يحظ بالبحث والدراسة بدرجة كافية في المجال الرياضي بالرغم من علاقته الايجابية مع الأداء، وفي ظل نقص الدراسات السابقة حول موضوع التفاؤل في المجال الرياضي، ونظرا لان لاعبي الفرق الرياضية الجامعية يمثلون شريحة واسعة من الأندية الرياضية، من حيث كونهم لاعبين في الأندية الفلسطينية، وبالتالي تسهم الدراسة بطريقة غير مباشرة في إعطاء تصور عن مستوى التفاؤل للألعاب الجماعية في الأندية، في ضوء ما سبق ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث.

أهمية الدراسة

تأتي أهمية هذه الدراسة من خلال أهمية موضوع التفاؤل وارتباطه الايجابي بالانجاز والتحصيل والشعور بالسعادة، وضبط النفس وتقدير الذات والتوافق والأداء الرياضي، إضافة إلى أهمية الفئة المستهدفة وهم اللاعبون في الجامعات، وهم من فئة الشباب التي يقع على عاتقها مسؤولية البناء في مختلف المجالات مستقبلا ويمكن إيجاز أهمية الدراسة في الآتي:

1- تسهم الدراسة من الناحية النظرية في إيجاد إطار نظري، وفتح آفاق جديدة للبحث في المجال الرياضي في موضوع التفاؤل، والتي نحن في أمس الحاجة لإجراء مثل هذه الدراسات نظر لنقص الدراسات العربية التي أجريت في مجال التفاؤل لدى الرياضيين.

2- تسهم الدراسة الحالية في تحديد درجة التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، وبالتالي مساعدة عمادات شؤون الطلبة والمسؤولين في تحديد الجوانب الايجابية وتعزيزها والجوانب السلبية والعمل على علاجها، ومراعاتها من قبل المدربين عند الإعداد النفسي للفرق الجامعية.

3- تسهم الدراسة الحالية في تحديد الفروق في مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية تبعا إلى متغيرات اللعبة، والمستوى الدراسي، والخبرة في اللعب، بالإضافة إلى الاستفادة من هذه النتائج في بناء البرامج والأنشطة اللامنهجية.

(Roland, 2011) إلى أن الاشتراك في الأنشطة اللامنهجية يسهم في التخلص من الضغوط النفسية والتوتر والقلق لدى الطلبة، وأشارت دراسة (Schaefer, et al, 2011) إلى أن الأنشطة اللامنهجية تنمي العلاقات الاجتماعية والصدقة لدى الطلبة. وتعد الأنشطة الرياضية من أكثر الأنشطة المحببة لدى الطلبة، ويصبح المميزون منهم أعضاء ضمن الفرق الرياضية الجامعية في مختلف الألعاب، ومن المواضيع الحيوية والهامة التي ترتبط في كل من الصحة النفسية والتكيف مع الحياة الجامعية للرياضيين في الجامعات التفاؤل (Optimism)، حيث عرفه عبدالخالق والأنصاري (1995) بأنه "نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح".

ومن خلال التعريف يتبين انه يرتبط بالشخصية السوية، والصحة النفسية الايجابية حيث أشار بترسون (Peterson, 2000) إلى أن التفاؤل يرتبط بالسعادة والصحة والمتابعة والانجاز والنظرة الايجابية للحياة، مما ينعكس إيجابا على الصحة النفسية للأفراد والرضا عن الحياة، ويظهر ذلك من خلال استخدام بعض الدراسات مثل دراسة ستيفن وآخرون (Stephanie, et al, 2006) لقياس التفاؤل لدى الرياضيين من خلال اختبار التوجه للحياة (Life Orientation Test)، أيضا أشار شير وكيفر (Scheier and Caver, 1985) إلى أن الأشخاص المتفائلين يكونون أكثر رضا عن الحياة، وتكون خبراتهم الحياتية اليومية وانجازاتهم أكثر ايجابية من الأشخاص المتشائمين. وأشارت نتائج دراسة ميكا وآخرين (Mika and etal, 2005) إلى أن الأشخاص المتفائلين أكثر قدرة على التكيف ومواجهة الأمراض المزمنة مقارنة بالأشخاص المتشائمين. كما أظهرت نتائج دراسة عبدالخالق (1998) إلى وجود ارتباط ايجابي بين التفاؤل وكل من الصحة النفسية والجسمية والشعور بالسعادة، أيضا أظهرت نتائج دراسة الأنصاري (1998) وجود ارتباط ايجابي بين التفاؤل والقدرة على حل المشكلات، والتحصيل الدراسي، وضبط النفس، وتقدير الذات، والتوافق، وأظهرت نتائج دراسة الخضر (1999) وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل وجودة العمل، ومعدل الإنتاج والأداء. في ضوء ما سبق تبين ارتباط التفاؤل بمواضيع حيوية في حياة الأفراد، ونجاحهم في الحياة، ونظرا لان الرياضيين كباقي أفراد المجتمع، وأهمية نظرهم نظرة استبشار للمستقبل تظهر أهمية إجراء الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة

يعد موضوع التفاؤل من المواضيع النفسية التي حظيت بالدراسة والبحث في مجال التربوي بشكل عام في الدول العربية

المجال الرياضي قام لبوسكي (Lipowski, 2012) بدراسة هدفت تحديد مستوى التفاؤل والسلوك الصحي لدى الرياضيين، إضافة إلى التحقق من أن الرياضيين المتفائلين هل يتمتعون بسلوك صحي جيد؟ ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (385) رياضيا من الذكور و(147) من الإناث، وطبق عليهم مقياس التفاؤل ومقياس السلوك الصحي. وتوصلت الدراسة إلى أن التفاؤل كان عاليا عند كل من الذكور والإناث، إضافة إلى وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل والسلوك الصحي لدى الرياضيين.

وقام جوتسفاش وشوج (Gustafsson and Shoog, 2012) بدراسة هدفت تحديد العلاقة بين التفاؤل والاحترق النفسي، والضغط النفسية لدى الرياضيين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (217) رياضيا بواقع (139) من الذكور و(78) من الإناث ممن تتراوح أعمارهم بين (16-19) سنة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين التفاؤل وكل من الاحترق والضغط النفسية.

وقام آدم وآخرون (Adam, et al, 2008) بدراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين الصلابة النفسية والتفاؤل والتشاؤم واستراتيجيات التكيف لدى الرياضيين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (677) رياضيا من الذكور والإناث، ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية والتفاؤل، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (0.56)، ووجود علاقة سلبية دالة إحصائيا مع التشاؤم حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بينهما إلى (-0.46)

وقام راندول (Randall, 2008) بدراسة هدفت إلى تحديد استراتيجيات التفاؤل والتشاؤم والأداء الرياضي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (20) لاعبا لكرة القدم، وتوصلت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل ومستوى الأداء الجيد، بينما كان أداء المتشاؤمين سيئا ومستوى الفلق لديهما عاليا. وقام ستيفن وآخرون (Stephanie, et al, 2006) بدراسة هدفت لتحديد مستوى التفاؤل لدى الرياضيين وغير الرياضيين في الجامعة، وفي ضوء ذلك ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (187) طالبا من طلبة السنتين الأولى والرابعة من الرياضيين وغير الرياضيين في جامعة ولاية كاليفورنيا، وطبق عليهم اختبار التوجه للحياة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التفاؤل لدى طلبة السنة الرابعة كان أعلى من طلبة السنة لأولى عند كل من الرياضيين وغير الرياضيين، إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في التفاؤل بين الرياضيين وغير الرياضيين ولصالح الرياضيين.

4- يتوقع من خلال الإطار النظري للدراسة وما ستتوصل إليه من نتائج، المساهمة في إثراء المكتبة العربية بشكل عام، والفلسطينية بشكل خاص بمثل هذه المواضيع، إضافة إلى مساعدة الباحثين في إجراء دراسات بهذا الخصوص وربطها بمتغيرات أخرى.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى تحقيق الآتي:

- 1- التعرف إلى مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية.
- 2- التعرف إلى الفروق في مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية تبعا إلى متغيرات اللعبة، والمستوى الدراسي، والخبرة في اللعب.

تساؤلات الدراسة

سعت الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلين الآتيين:

- 1- ما مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية؟
- 2- هل توجد فروق في درجة التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغيرات اللعبة، والمستوى الدراسي، والخبرة في اللعب؟

حدود الدراسة

التزم الباحث أثناء إجراء الدراسة بالحدود الآتية:

- 1- الحد البشري: لاعبو فرق الألعاب الجماعية من طلبة البكالوريوس في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية- فلسطين.
- 2- الحد المكاني: الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية.
- 3- الحد الزمني: أجريت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي الجامعي (2013/2012)، وفي الفترة الزمنية الواقعة بين (2013/1/25) ولغاية (2013/2/28).
- 4- الحد الإجرائي: تحدد نتائج الدراسة بالخصائص العلمية من حيث الصدق والثبات لأداة القياس المستخدمة لقياس التفاؤل في الدراسة الحالية.

الدراسات السابقة

حظي موضوع التفاؤل بالبحث والدراسة في المجال التربوي بشكل عام، لكن البحث يكاد يكون محدودا في المجال الرياضي، ومن الدراسات التي اهتمت بدراسة التفاؤل في

الطريقة والإجراءات منهج الدراسة

قام الباحث بإتباع المنهج الوصفي التحليلي، في جميع إجراءاته من حيث تحديد مجتمع الدراسة، وعينتها، واستخدام مقياس عبدخالق (1996) لقياس التفاؤل نظراً لملاءمته لأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي فرق الجامعات الفلسطينية للألعاب الجماعية (كرة القدم، والكرة الطائرة، وكرة السلة، وكرة اليد) في الضفة الغربية في جامعات: (النجاح الوطنية، وبيبر زيت، والقدس، والخليل، وبيت لحم، وفلسطين التقنية، والعربية الأمريكية، والاستقلال) والمسجلين في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2012-2013 والبالغ عددهم (580) لاعبا.

عينة الدراسة

تكونت العينة من عينة طبقية- عشوائية بواقع (250) لاعبا من مختلف الألعاب في الجامعات الفلسطينية، وتم إجراء التحليل الإحصائي للاستبانة التي استكملت شروط الاستجابة والبالغ عددها (246) استبانته، وبهذا تصبح العينة تمثل ما نسبته (42%) تقريبا من مجتمع الدراسة، والجدول (1) يبين وصف عينة الدراسة تبعا إلى متغيراتها المستقلة.

وقامت زينب (2006) بإجراء دراسة هدفت لتحديد العلاقة بين التفاؤل وكل من الحاجات النفسية والانجاز لدى لاعبي المسافات الطويلة والمتوسطة والقصيرة في ألعاب القوى في العراق، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (82) لاعبا، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين التفاؤل وكل من الحاجات النفسية والانجاز.

وقامت سندي (Cindy, 2003) بدراسة هدفت إلى تحديد توقعات الطلبة الرياضيين في الجامعات للتفاؤل، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (109) أفراد بواقع (62) من الذكور و(47) من الإناث، من جامعة ميريلاند، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التفاؤل لدى الطلبة كان عاليا، وأن اللاعبين أصحاب التفاؤل العالي يوجد لديهم اقدم على استخدام استراتيجيات التكيف والمزاج بدرحة عالية، بينما أصحاب التفاؤل المنخفض كانت لديهم استراتيجيات الإحجام لديهم أعلى، إضافة إلى سوء المزاج والميل إلى التشاؤم.

في ضوء ما سبق، تبين أهمية موضوع التفاؤل وارتباطه بالصحة النفسية للأفراد، إضافة إلى نقص الدراسات السابقة في المجال الرياضي، وهذا بدوره يؤكد أهمية إجراء الدراسة الحالية.

مصطلحات الدراسة

التفاؤل: يعرفه عبدخالق والأنتصاري (1995) بأنه "نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح".

الجدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا للمتغيرات المستقلة (ن = 246)

المتغيرات	مستويات المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
اللعبة	كرة قدم	88	35.8
	الكرة الطائرة	52	21.1
	كرة السلة	62	25.2
	كرة اليد	44	17.9
المستوى الدراسي	سنة أولى	47	19.1
	سنة ثانية	89	36.2
	سنة ثالثة	55	22.4
	سنة رابعة	55	22.4
الخبرة في اللعب	5 سنوات فأقل	145	58.9
	6-10 سنوات	101	41.1

أداة الدراسة

- 1- تحديد مجتمع الدراسة وعينتها في الجامعات الفلسطينية.
- 2- إعداد المقياس وإجراء دراسة استطلاعية، وتم استخراج الصدق ومعامل الثبات للداة.
- 3- تم توزيع أداة الدراسة على أفراد عينة الدراسة، من خلال التعاون مع رؤساء أقسام الأنشطة الرياضية في الجامعات الفلسطينية قيد الدراسة.
- 4- تم جمع البيانات وترميزها.
- 5- تم إدخال البيانات للحاسوب ومعالجتها إحصائياً، باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات المناسبة تبعاً لتساؤلات الدراسة.
- 6- تم عرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات.

التحليل الإحصائي

- بعد جمع البيانات وترميزها عولجت بالطرق الإحصائية المناسبة، وذلك باستخدام برنامج الرزم الإحصائية SPSS، والمعالجات الإحصائية الآتية:
- 1- المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لتحديد درجة التفاؤل.
 - 2- تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لتحديد الفروق في التفاؤل تبعاً إلى متغيرات اللعبة، والمستوى الدراسي، والخبرة في اللعب، واختبار تيوكي Tukeys' Test للمقارنات البعدية بين المتوسطات عند اللزوم.

نتائج الدراسة

- أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول الذي نصه ما مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية؟
- للإجابة عن التساؤل استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة، والمستوى الكلي للتفاؤل كما في الجدول (2)، ومن أجل تفسير النتائج استخدمت النسب المئوية (80%) فأكثر للتعبير عن مستوى تفاؤل عال جداً، و(70-79.9%) مستوى تفاؤل عال، و(60-69.9%) للتعبير عن مستوى تفاؤل متوسط، و(50-59.9%) للتعبير عن مستوى تفاؤل منخفض، وأقل من (50%) للتعبير عن مستوى تفاؤل منخفض جداً (القدومي، وسلامة، 2011).

قام الباحث باستخدام مقياس عبدالخالق (1996) لقياس التفاؤل والذي اشتمل على (15) فقرة ايجابية تعكس التفاؤل لدى الفرد، وتكون سلم الاستجابة على المقياس من خمس استجابات هي: (عالية جداً: 5 درجات، عالية: 4 درجات، متوسطة: 3 درجات، منخفضة: درجتان، منخفضة جداً: درجة واحدة) وبهذا تكون الدرجة القصوى للاستجابة 5 درجات، ويعد المقياس صادقاً وثابتاً، وتم تقنيه على عينة مكونة من (277) طالبا وطالبة من جامعة الكويت، ووصل الصدق التلازمي للمقياس مع اختبار التوجه إلى الحياة (0.73)، ووصل معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا إلى (0.93)، ويعد المقياس صادقاً وثابتاً واستخدم في الكثير من الدراسات العربية، وبالرغم من صدق وثبات المقياس استخراج الصدق الثبات له في الدراسة الحالية من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (30) لاعبا لم يتم تضمينهم في عينة الدراسة الأصلية، ولتحقيق الصدق تم استخراج معامل الارتباط بيرسون للتساؤل الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.62-0.91)، وجميعها دالة إحصائياً مما يؤكد أن المقياس يقيس موضوعاً واحداً وهو التفاؤل، وفيما يتعلق بالثبات استخدمت معادلة كرونباخ ألفا، ووصل إلى (0.95) وهو جيد ويفي بأغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة

- أ- المتغيرات المستقلة (Independent Variables) وتتضمن المتغيرات الآتية:
- * اللعبة: ولها أربعة مستويات هي: (كرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة، وكرة اليد).
 - * المستوى الدراسي: وله أربعة مستويات هي: (سنة أولى، وسنة ثانية، وسنة ثالثة، وسنة رابعة).
 - * الخبرة في اللعب: ولها مستويان هما: (5 سنوات فأقل، و6-10 سنوات).
- ب- المتغير التابع (Dependent variable): ويتمثل في استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التفاؤل وفق مقياس عبدالخالق (1996) المستخدم في الدراسة الحالية.

إجراءات الدراسة

لقد تم إجراء الدراسة وفق الخطوات الآتية:

الجدول (2)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية (ن = 246)

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي*	النسبة المئوية %	مستوى التفاؤل
1	تبدو لي الحياة جميلة	3.73	74.55	عال
2	اشعر أن الغد سيكون يوماً مشرقاً	3.73	74.63	عال
3	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً	3.73	74.63	عال
4	انظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيداً	3.76	75.12	عال
5	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل	3.90	77.97	عال
6	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة	3.61	72.20	عال
7	ستكون حياتي أكثر سعادة	3.76	75.12	عال
8	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس	4.01	80.24	عالي جداً
9	أرى أن الفرج سيكون قريباً	3.71	74.15	عال
10	أتوقع الأفضل	4.00	79.92	عال
11	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور	3.78	75.69	عال
12	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة	3.87	77.32	عال
13	إن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غداً	3.84	76.83	عال
14	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل	3.96	79.27	عال
15	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم	3.77	75.37	عال
	المستوى الكلي للتفاؤل	3.81	76.20	عال

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه

هل توجد فروق في مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغيرات اللعبة، والمستوى الدراسي، والخبرة؟
لتحديد الفروق استخدم تحليل التباين الأحادي، وتبين نتائج الجدول (3) المتوسطات الحسابية لدرجة التفاؤل تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة، بينما نتائج الجدول (4) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي.

يتضح من الجدول (2) أن مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية كان عالياً جداً على الفقرة (8) والمتضمنة "لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس" حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها إلى (80.24%)، وكان مستوى التفاؤل عالياً على الفقرات المتبقية، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (74.92%)، (92%)، وفيما يتعلق في المستوى الكلي للتفاؤل كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (76.20%).

الجدول (3)

المتوسطات الحسابية لمستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغيرات اللعبة، والمستوى الدراسي، والخبرة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستويات المتغير	المتغيرات
0.78	3.70	كرة القدم	اللعبة
0.59	3.96	كرة السلة	
0.68	3.94	الكرة الطائرة	
0.88	3.65	كرة اليد	

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستويات المتغير	المتغيرات
0.79	3.75	سنة أولى	المستوى الدراسي
0.65	3.83	سنة ثانية	
0.90	3.62	سنة ثالثة	
0.65	4.00	سنة رابعة	
0.77	3.81	5 سنوات فأقل	الخبرة في اللعب
0.71	3.80	6-10 سنوات	

الجدول (4)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية تبعاً إلى متغيرات اللعبة، والمستوى الدراسي، والخبرة في اللعب

مستوى الدلالة الإحصائية*	(ف) المحسوبة	متوسط مربعات الانحراف	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	المتغير المستقل
*0.04	2.68	1.474	3	4.423	بين المجموعات	اللعبة
		0.551	242	133.255	داخل المجموعات	
			245	137.677	المجموع	
*0.045	2.64	1.45	3	4.41	بين المجموعات	المستوى الدراسي
		0.55	242	133.359	داخل المجموعات	
			245	137.67	المجموع	
0.98	0.01	0.00	1	0.00	بين المجموعات	الخبرة في اللعب
		0.56	244	137.67	داخل المجموعات	
			245	137.37	المجموع	

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

يتضح من الجدول (4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب. بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً إلى متغيري اللعبة، والمستوى الدراسي. ولتحديد الفروق استخدم اختبار تيوكي للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدولين (5) و(6) تبين ذلك. أ- متغير اللعبة

الجدول (5)

نتائج اختبار تيوكي للمقارنات البعدية في مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية تبعاً إلى متغير اللعبة

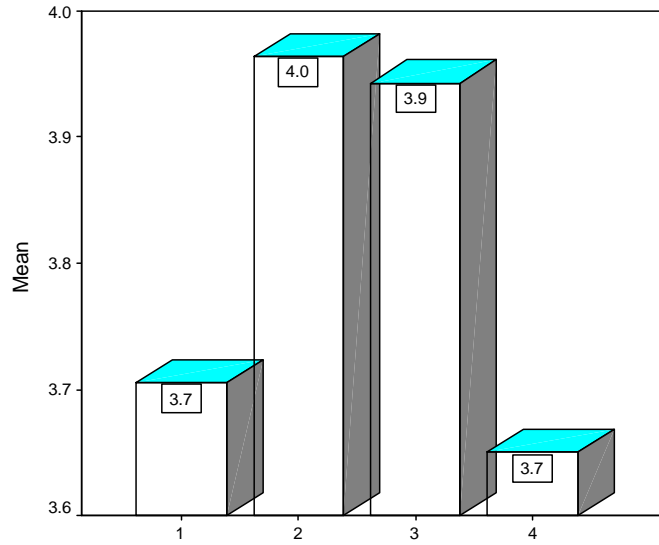
اللعبة	المتوسط	كرة القدم	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة اليد
كرة القدم	3.70		-0.25*	-0.23*	0.05
كرة السلة	3.96			0.02	*0.31
الكرة الطائرة	3.94				*0.29
كرة اليد	3.65				

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

السلة ولاعبي الكرة الطائرة، وبين لاعبي كرة القدم ولاعبي كرة اليد، ومن خلال النتائج تبين أن أعلى مستوى من التفاؤل كان لدى لاعبي كرة السلة يليهم لاعبي الكرة الطائرة، يليهم لاعبي كرة القدم، وأخيرا لاعبي كرة اليد. وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الشكل (1).

ب- متغير المستوى الدراسي

يتضح من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة القدم و(كرة السلة، والكرة الطائرة) ولصالح لاعبي (كرة السلة، والكرة الطائرة)، وبين لاعبي كرة السلة ولاعبي كرة اليد ولصالح لاعبي كرة السلة، وبين لاعبي الكرة الطائرة ولاعبي كرة اليد ولصالح لاعبي الكرة الطائرة، بينما لم تكون الفروق دالة إحصائيا بين لاعبي كرة



الشكل 1. المتوسطات الحسابية للتفاؤل تبعا إلى متغير اللعبة
1= كرة القدم =2= كرة السلة =3= الكرة الطائرة =4= كرة اليد

الجدول (6)

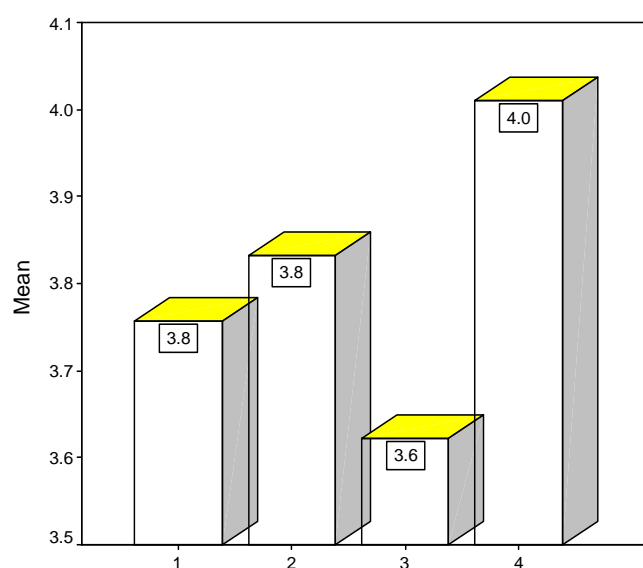
نتائج اختبار تيوكي للمقارنات البعدية في مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية تبعا إلى متغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	المتوسط	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
سنة أولى	3.75		0.07-	0.13	*0.25-
سنة ثانية	3.83			*0.20	*0.17-
سنة ثالثة	3.62				*0.38-
سنة رابعة	4.00				

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

السنتين الثالثة والثانية ولصالح السنة الثالثة، ولم تكون المقارنات الأخرى دالة إحصائيا، أي أن التفاؤل يزداد مع زيادة السنوات الدراسية، وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الشكل (2).

يتضح من الجدول (6) أن غالبية الفروق في مستوى التفاؤل تبعا إلى متغير المستوى الدراسي كان بين السنة الرابعة وباقي السنوات ولصالح اللاعبين في السنة الرابعة. وبين



الشكل 2. المتوسطات الحسابية للتفاؤل تبعا إلى متغير المستوى الدراسي
1= سنة أولى =2 سنة ثانية =3 سنة ثالثة =4 سنة رابعة

الاشتراك في الأنشطة اللامنهجية يساهم في التخلص من الضغوط النفسية والتوتر والقلق لدى الطلبة، أيضا أشارت دراسة (Schaefer, et al, 2011) أن الأنشطة اللامنهجية تنمي العلاقات الاجتماعية والصدقة لدى الطلبة. وتعد الأنشطة الرياضية من أكثر الأنشطة المحببة والتي يرغب فيها غالبية الطلبة، وخاصة المميزين منهم ليصبحوا أعضاء فاعلين ضمن الفرق الرياضية الجامعية في مختلف الألعاب.

- مساهمة إدارات الجامعات في تقديم المساعدات المالية من حيث الإعفاء من نسبة من الأقساط الجامعية، الأمر الذي يساهم في رفع المساهمة في الاستقرار والصلابة النفسية للطلاب، حيث أشار آدم وآخرون (Adam, et al, 2008) إلى وجود علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية والتفاؤل.

- مساهمة المشاركة في الأنشطة الرياضية في حسن التكيف الاجتماعي لدى الطلبة في الجامعات، وهذا ما أكدت عليه دراسة سندي (Cindy, 2003)، والتي بينت أن الطلبة المتفائلين هم الأكثر قدرة على التكيف مع البيئة الجامعية من الطلبة المتشائمين.

- مساهمة المشاركة في الأنشطة الرياضية في إكساب اللاعبين خبرات المرح والسرور والسعادة والراحة النفسية والسلوك الصحي، ومثل هذه الخبرات ترتبط بالتفاؤل ونظرة

مناقشة النتائج

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى التفاؤل تبعا إلى متغيرات اللعبة، والمستوى الدراسي، والخبرة في اللعب لدى اللاعبين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (246) لاعبا، وطبق عليها مقياس عبدالحق (1996) لقياس التفاؤل والمكون من (15) فقرة، وبعد جمع البيانات عولجت إحصائيا باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة كان عاليا، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (76.20%)، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج دراسة لبوسكي (Lipowski, 2012)، ودراسة سندي (Cindy, 2003) واللذان أظهرت نتائجهما أن مستوى التفاؤل كان عاليا، ويرى الباحث أن السبب في الحصول على هذه النتيجة في الدراسة الحالية يعود إلى عوامل عدة من أهمها:

- إدراك إدارات الجامعات لأهمية الأنشطة اللامنهجية والتي من أهمها الأنشطة الرياضية والاشتراك في الفرق الجامعية في صقل شخصية الطلبة، وأكدت على ذلك دراسة (Annemarie and Roland, 2011) في إشارتهم إلى أن

تكون أفضل لدى اللاعبين في مستوى السنة الرابعة، وبالتالي ينعكس ذلك ايجابيا على حسن التوافق الجامعي لديهم، والصحة النفسية الايجابية، وأكدت على ذلك دراسات كل من: القديمي وسلامة (2011)، ماريا وآخرون (Maria, et al, 2009)، وحيابب وأبو مرق (2009)، والحبوري والحمداني (2006)، وتنتو (Tinto, 1996)، وجميعها أظهرت نتائجها أن التوافق الجامعي يكون أفضل لدى طلبة السنة الرابعة، وان اقل درجة من التوافق الجامعي تكون لدى طلبة السنتين الأولى والثانية، وبالتالي تزداد النسبة لترك الطلبة للجامعة في هاتين السنتين، وأكدت على هذه النتيجة دراسة تنتو (Tinto, 1996)، والتي أظهرت نتائجها أن ما نسبته 57% تركوا الجامعة بعد دراسة فصل دراسي بسبب صعوبة التوافق مع المجتمع الجامعي. كما أشارت الدراسات مثل دراسة الأنصاري (1998) إلى وجود ارتباط ايجابي بين التفاؤل والقدرة على حل المشكلات، والتحصيل الدراسي، وضبط النفس، والتوافق، ومثل هذه الخصائص تكون أفضل لدى طلبة السنة الرابعة، لذلك كانت غالبية الفروق في الدراسة الحالية للاعبين من مستوى السنة الرابعة.

الاستنتاجات

- في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحث الآتي:
- 1- إن أفضل مستوى للتفاؤل كان لدى لاعبي كرة السلة، يليهم لاعبي الكرة الطائرة، يليهم لاعبي كرة القدم وأخيرا لاعبي كرة اليد.
 - 2- كلما تقدم المستوى الدراسي لدى الطلبة زاد مستوى التفاؤل لديهم، حيث كان أفضل مستوى للاعبين في مستوى السنة الرابعة.
 - 3- لا يوجد تأثير إلى متغير الخبرة في اللعب على مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية.

التوصيات

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:
- 1- ضرورة اهتمام عمادات ودوائر شؤون الطلبة في الجامعات الفلسطينية بالأنشطة الرياضية لدورها الايجابي في بناء وصقل الشخصية، والترويج عن النفس، وتقليل التوتر، وحسن التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلبة.
 - 2- ضرورة مساعدة طلبة السنة الأولى في التوافق مع البيئة الجامعية، وتوجيههم ومساعدتهم في إدارة الوقت بين

الاستبشار للحياة، ويظهر ذلك في تعريف عبدالخالق والأنصاري (1995) للتفاؤل بأنه "نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، ومنتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح"، عوضا عن ذلك أكدت الدراسات السابقة على أهمية الارتباط الايجابي بين التفاؤل والجوانب الايجابية للنجاح في الحياة والاستقرار مثل دراسة عبدالخالق (1998) التي بينت نتائجها وجود ارتباط ايجابي بين التفاؤل وكل من الصحة النفسية والجسمية والشعور بالسعادة، ودراسة الأنصاري (1998) التي أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط ايجابي بين التفاؤل والقدرة على حل المشكلات، والتحصيل الدراسي، وضبط النفس، وتقدير الذات، والتوافق، ودراسة الخضر (1999) التي اظهرت وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل وجودة العمل، ومعدل الإنتاج والأداء، بالإضافة إلى دراسة لبوسكي (Lipowski, 2012) التي بينت نتائجها وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل والسلوك الصحي السليم لدى الرياضيين.

وفيما يتعلق بالفروق في مستوى التفاؤل تبعا إلى متغيرات اللعبة، والمستوى الدراسي، والخبرة، أظهرت النتائج انه لا توجد فروق في مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية تبعا إلى متغير الخبرة. ويرى الباحث أن السبب في ذلك يعود إلى تقارب الخبرات الرياضية وتشابه ظروف التدريب من حيث المدرسين والإمكانات والتسهيلات في الجامعات بغض النظر عن خبرات اللاعبين، أما بالنسبة لظهور الفروق لصالح لاعبي كرة السلة ولاعبي الكرة الطائرة، فإن ذلك يعود إلى أن بطولات هذه الألعاب تتم في الصالات المغلقة وتلقى إقبالا من الجمهور لمشاهدتها ومن كلا الجنسين، وبالتالي يشعر اللاعبون بالسعادة والمرح والسرور مما ينعكس على مستوى تفاؤلهم، بينما بالنسبة لكرة القدم فإنها تلعب على ملاعب خارج الجامعة ولا يوجد إقبالا من الجمهور لمشاهدتها، وبالنسبة للعبة كرة اليد لا يوجد انتظام للبطولات على مستوى الأندية في فلسطين ولا يوجد اهتمام باللعبة كباقي الألعاب، إضافة إلى أن بعض الجامعات لا يوجد فيها فرق لكرة اليد، عوضا على أن الثقافة السائدة حول اللعبة أنها تمتاز في الخشونة، وتعد الثقافة من العوامل المؤثرة في التفاؤل، حيث أشار عبدالخالق وليستر (Abdel Khalek and Lester, 2006) وجود أثر للعوامل الثقافية على سيكولوجية التفاؤل.

وفيما يتعلق بظهور الفروق تبعا إلى المستوى الدراسي ولصالح اللاعبين من مستوى السنة الرابعة، يرى الباحث أن السبب الرئيسي في ذلك يعود إلى أن اكتساب الخبرات الجامعية من خلال المناهج الدراسية والأنشطة اللامنهجية

4- إجراء دراسات حول العلاقة بين التفاؤل ومتغيرات نفسية أخرى مثل: الهوية الرياضية، والروح الرياضية، والإبداع، والثقة بالنفس، وتقدير الذات، ومفهوم الذات لدى الرياضيين.

الدراسة والتدريب مع الفرق الجامعية.
3- ضرورة تطوير مقياس خاص لقياس التفاؤل في المجال الرياضي.

المصادر والمراجع

جنين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
الخضر، عثمان حمود، 1999، التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، 17(67)، 214-242.
رضوان، سامر، 2001، الاكتئاب والتشاؤم: دراسة ارتباطيه مقارنة. مجلة العلوم التربوية والنفسية (كلية التربية جامعة البحرين)، 12(1): 13-48.
زينب، حسن، 2006، التفاؤل وعلاقته بالحاجات النفسية والانجاز، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، العراق.
السوداني، أنور، 2005، مستويات الإحباط والتحمل النفسي لدى معلمي المدرسة الابتدائية وعلاقتها بالتشاؤم والتفاؤل لديهم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، العراق.
عبدالخالق، احمد، 1998، التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت: دراسة عاملية. دراسات نفسية، 8(3-4)، 361-374.
عبدالخالق، احمد، 1996، دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
عبدالخالق، احمد، ويذر الأنصاري، 1995، التفاؤل والتشاؤم: دراسة عربية في الشخصية، المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي (25-27 ديسمبر)، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
العنزي، عويد، 1998، العلاقة بين الشخصية الفصامية والتفاؤل والتشاؤم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 8(20): 128-156.
فهيمي، مصطفى، 1979، التوافق الشخصي والاجتماعي، القاهرة: مكتبة الخانجي، مصر.
القدمي، عبدالناصر، وكمال سلامة، 2011، التوافق الجامعي لدى طلبة البكالوريوس في الأكاديمية الفلسطينية للعلوم الأمنية في أريحا، مجلة كلية التربية بالزقازيق (دراسات تربوية ونفسية)، العدد (73)، 263-309.
محيسن، عون، 2012، التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم الإنسانية، 20(2): 53-93.
مراد، صلاح، 2001، أنماط التعليم والتفكير وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة التخصصات التكنولوجية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 11(32): 11-41.

الأنصاري، بدر محمد، وكاظم علي مهدي، 2008، قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعمانيين، مجلة العلوم التربوية والنفسية (كلية التربية جامعة البحرين)، 9(4): 109-131.
الأنصاري، بدر، 1998، التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والتعليمات، الكويت: مجلس النشر العلمي بجامعة الكويت، لجنة التأليف والتعريب والنشر.
إسماعيل، احمد السيد محمد، 2001، التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة أم القرى. المجلة التربوية، 15(60): 51-81.
بركات، زياد أمين، 1998، دراسة في سيكولوجية الشخصية: التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي. مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، غزة، 11، 55-75.
بلعيد عبد السلام الهادي، 2004، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمفهومي الذات ومركز التحكم لدى طلبة جامعة بني وليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة المرقب، ليبيا.
جعفر، هدى، 2006، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغوط العمل والرضا عن العمل، دراسات نفسية، 16(1)، 83-111.
الجبوري، عبدالمحسن، وسيف الدين الحمداني، 2006، التوافق مع المجتمع الجامعي وعلاقته بالاتجاه نحو التخصص الدراسي وبعض المتغيرات لدى طلبة جامعة المرج، مجلة كلية العلوم التربوية والنفسية، (كلية التربية)، جامعة البحرين، 7(1): 63-77.
الجهوري، خليفة سيف، 2004، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
حباب، علي، وجمال أبو مرق، 2009، التوافق الجامعي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية (ب)، المجلد 23، العدد 3، 2009، 857 - 8.
حمدان، فيصل محمود خليل، 1999، سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة

- burnout in competitive athletes, *Anxiety Stress Coping*, 25(2): 183-99.
- Lipowski, M. 2012. Level of optimism and health behavior in athletes, *Med Sci Monit.*, 18(1):39-43.
- Maria C.A., Habibah E, Rahil M. and Jegak U. 2009. Adjustment amongst first year students in a Malaysian University, *European Journal of Social Sciences*, 8(3): 496-505.
- Mika, K. Marko, E. Archana, S., Jussi, V., Hans, H. and Jaana, P. 2005. Optimism and pessimism as predictors of change in health after death or onset of severe illness in family, *Health Psychology*, 24(4): 413-421.
- Peterson, C. 2000. The future of optimism, *American Psychologist*, 55(1): 44-55.
- Randall, A. Gordon. 2008. Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism, *Psychology of Sport and Exercise*, 9: 336-350.
- Schaefer, David R., Simpkins, Sandra D., Andrea E. and Price, Chara, D. 2011. The contribution of extracurricular activities to adolescent friendships: New Insights Through Social Network Analysis, *Developmental Psychology*, 47(4): 1141-1152.
- Scheier, M. and Carver, C. 1985. Optimism, coping, and health: Assessment and implication of generalized outcome expectancies, *Health Psychology*, 4: 219-247.
- Shannon, C. 2006. Parents' messages about the role of extracurricular and unstructured leisure activities: Adolescents' perceptions, *Journal of Leisure Research*, 38: 398-420.
- Stephanie A. Venne, Patricia Laguna, Stephan Walk and Kenneth Ravizza. 2006. Optimism levels among collegiate athletes and non-athletes, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2): 182-195.
- Tinto, V. 1996. Reconstructing the first year of college: Cross-cultural differences in coping strategies as predictors of university adjustment of Turkish and U.S.A students, *Doctoral Thesis*, Middle East Teaching University, Turkey.
- المشعان، عويد، 2000، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجمعية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية، 10(4): 532-505.
- نصرالله، نوال خالد حسن، 2008، أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- اليحفوفي، نجوى، 2002، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية- الديموغرافية لدى طلاب الجامعة. مجلة علم النفس، 16(62): 150-132.
- اليحفوفي، نجوى، وأحمد الأنصاري، 2005، التفاؤل والتشاؤم: دراسة ثقافية مقارنة بين اللبنانيين والكويتيين، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، 33 (2): 336-313.
- Abdel-Khalek, A. and Laster, D. 2006. Optimism and pessimism in Kuwaiti and American college students, *International Journal of Social Psychiatry*, 52(2): 110-126.
- Adam R. Nicholls, Remco C.J. Polman, Andrew R. Levy, and, Susan H. Backhouse. 2008. Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes, *Personality and Individual Differences*, 44: 1182-1192.
- Annemarie S. D and Roland S. 2011. Extra-curricular sport participation: A potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children, *Psychology of Sport and Exercise*, 12: 347-354.
- Barnett, L. 2007. "Winners" and "losers, The effects of being allowed or denied entry into competitive extracurricular activities, *Journal of Leisure Research*, 39, 316-341.
- Cindy, L. W. 2003. *Disconfirmation of optimistic expectation in college athletics*, unpublished Doctoral Dissertation, University of Maryland.
- Dix, W. M. 2008. Footsteps in the hall: The college admission process as existential crisis, *Journal of College Admission*, 198, 2-3.
- Feldman, A. F. and Matjasko, J. L. 2007. Profiles and portfolios of adolescent school-based extracurricular activities participation, *Journal of Adolescence*, 30: 313-332.
- Gustafsson H, Skoog T. 2012. The meditational role of perceived stress in the relation between optimism and

The Level of Optimism Among Players of the Collective Teams in the Palestinian Universities

*Abdelnaser A. Qadomi**

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the level of optimism among players of the collective teams in the Palestinian universities. In addition, to determine the differences in optimism according to game, year of study and playing experience variables. The sample of the study consisted of (246) players from different universities. For measurement of optimism a (15) items Abdel-Khalek (1996) scale was used. For data analysis means, Percentages, One Way ANOVA and Tukeys' post-hoc test were used.

The results of the study revealed that the level of optimism among players of the collective teams in the Palestinian universities was high where the percentage of response for the total score was (76.20 %).

Furthermore, the results indicated that there were no significant differences in optimism due playing experience, while the results revealed significant differences in optimism due to the game and year of study variables.

Based on the study findings; the researcher recommended to increase attention to sport activities for its positive role in the refinement of students and good personal adjustment with the university environment.

Keywords: Optimism, Collective Teams, Palestinian Universities.

* Faculty of Physical Education, An-Najah National University, Nablus, Palestine. Received on 27/5/2013 and Accepted for Publication on 2/2/2014.