

التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة السلة

م.د حسن صالح مهدي جامعة الكوفة /كلية التربية للبنات /قسم التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

شهد علم النفس الرياضي مرحل متقدمة وكبيرة جعلته في مقدمة العلوم الاخرى لما تميز به من تنوع في مواقفه ودراساته وهي في نهاية المطاف تصب في خدمة اللاعبين وقدراتهم الصحية والبدنية والمهارية بالمستوى المطلوب لتحقيق الاهداف والانجازات العالية. ومن المواضيع المهمة مفهوم التفاؤل والتشاؤم وما تمثله من انعكاسات على مهارات وفعاليات اللاعب داخل ساحة اللعب حيث تناول البحث اهمية التفاؤل والتشاؤم من خلال علاقته بمفهوم اساسي وهو الاستجابة الانفعالية حيث يركز عليها الاداء للاعبي كرة السلة الدوري الممتاز وكانت مشكلة البحث تركز مقدار التفاؤل والتشاؤم وانعكاساتها على الاداء سلبا او ايجابا وان من اهم اهداف البحث هو التعرف على طبيعة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاستجابة الانفعالية ولتحقيق الاهداف افترض الباحث وجود علاقة ذات دلالة احصائية بينهما وقد تم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لذلك

Research Summary

Optimism and pessimism and its relationship to the emotional response to the Premier League players basketball

M. Dr. Hassan Salih Mahdi

Saw sports psychology relay advanced and large made him at the forefront of other sciences to distinguish its diversity in attitudes and Dasath which ultimately serve the interests of the players and their health and physical and skill level required to achieve the goals and achievements of high. Among the topics important Mvhum Altfaúl and pessimism and what it represents the impact of theskills and events player within the playing field where he addressed search importance Altfaúl and pessimism through his relationship to the concept is a basic response emotional where underlying performance of basketball players the Premier League and the research problem focuses amount Altfaúl and pessimism and their impact on performance negatively Awaijaa and of the most important objectives of the research is to identify the nature of therelationship between Altfaúl and pessimism and emotional response and to achieve goals researcher assumed the existence of a statistically significant relationship between the two has been using statistical methods appropriate to that

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

لقد شهد علم النفس الرياضي قفزة كبيرة ومتميزة مما جعلته في مقدمة العلوم التي تهتم بالحقائق والمعارف لدى الرياضيين من خلال التداخل المنطقي بينه وبين العلوم النفسية الأخرى ومنها علم النفس الاجتماعي وعلم نفس النمو وهي في نهاية المطاف تنصب في خدمة الرياضيين وجعلهم ذوي إمكانيات وقدرات وقابليات صحية وبدنية وعقلية جيدة وبالمستوى المطلوب . ويعد التفاؤل والتشاؤم من المفاهيم النفسية المهمة التي احتلت مركز الصدارة في عدد من الدراسات النفسية الحديثة وله دور مهم في نجاح اللاعب وتميزه في الأداء الرياضي ، ويعد الجانب النفسي أكثر الجوانب تناولاً في مواجهة المشكلات الدراسية. وما تجدر الإشارة إليه إن الفرد الرياضي هو الذي يقدر ما يستطيع إن يصفه في مجال عمله استناداً إلى ما يمتلكه من قابليات لولا يمكن للفرد الرياضي إن يصل إلى تحقيق الإنجازات ما لم يكن هناك استثارة انفعالية تحفزه لتحقيق الهدف الذي ينبغي الوصول إليه وهذه المرحلة تختلف من مرحلة إلى أخرى من مراحل مزاولته النشاط الرياضي لذا فإن مرحلة المنافسة لها نوع خاص من الاستثارة الانفعالية ونحتاج اليم إلى التعرف العلمي الدقيق على الشخصية وفهمها لأهميتها في فهم سلوك الإنسان في مختلف جوانبه النفسية والاجتماعية والعقلية وحتى الفسيولوجية ، زمن خلال ملاحظتنا التي نراها على الرياضيين وطبيعة عمل الرياضيين نلاحظ بأن لكل رياضي شخصية مختلفة ومتباينة عن الرياضي الآخر فنلاحظ ان هناك مجموعة منهم يميل الى التفاؤل والمرح ويأخذ الامور ببساطة ومنهم يميل الى التشائم وهو الجانب السلبي وفي كلتا الحالتين فأن ذلك يؤثر على الاستجابة الانفعالية سلبياً او ايجابياً ومن هنا تكمن أهمية البحث في دراسة التفاؤل والتشاؤم لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة السلة وكذلك الاستجابة الانفعالية لدى هذه المجموعة، فضلا عن بحث العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والاستجابة الانفعالية.

١-٢ مشكلة البحث:

نحتاج اليوم الى التعرف العلمي الدقيق على الشخصية وفهمها لأهميتها في فهم سلوك الانسان في مختلف جوانبه النفسية والاجتماعية والعقلية وحتى الفسيولوجية إذ ان فهم الشخصية يساعد على الكشف عن هذه الفعالية ومن ثم الوصول الى التفسير المناسب للظواهر النفسية ولا يتم ذلك الا من خلال التوافق بين الوظائف النفسية والاجتماعية والسلوكية المختلفة للرياضي والقدرة على مواجهة جميع الظروف المحيطة به والتي تؤثر بشكل مباشر على نشاطه البدني والعقلي مما يؤثر على مردوده في النتائج ومما تقدم ومن خلال اطلاع الباحث على الدوري الممتاز لكرة السلة وجد قلة في الدراسات التي تطرقت لموضوع التفاؤل والتشاؤم في تلك اللعبة ومن خلال ماتقدم فأن مشكلة البحث الحالي تتركز في هل ان تفاؤل وتشائم الرياضي تنعكس سلبياً او ايجابياً على الاستجابة الانفعالية للرياضيين وخاصة في الدوري الممتاز.

٣-١ أهداف البحث

- ١- التعرف على التفاؤل والتشاؤم لدى عينة البحث.
- ٢- التعرف على الاستجابة الانفعالية لدى عينة البحث.
- ٣- التعرف على طبيعة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاستجابة الانفعالية لعينة البحث

٤-١ فرض البحث

وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل والتشاؤم والاستجابة الانفعالية لدى عينة البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي الدوري الممتاز لكرة السلة للعم ٢٠١٢-٢٠١٣

٢-٥-١ المجال الزمني: للمدة من ٢٠١٢/١/٧ الى ٢٠١٣/٢/١٥.

٣-٥-١ المجال المكاني: القاعة الرياضية في النجف (قاعة الحكيم)

٦-١ التعريف بالمصطلحات

١- التفاؤل والتشاؤم^(١)

التفاؤل: نظرة استبشارية نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل ، وينتظر حدوث الخير ويرنو بالنجاح.

التشاؤم: توقع سلبي لإحداث المقاومة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل.

٢- الاستجابة الانفعالية: " هي استجابة الفرد لبيئته وتكون مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بشدة السلوك " .^(٢)

٢- الدراسات النظرية و المشابهة:

١-٢ الدراسات النظرية:

١-٢-١ مفهوم التفاؤل والتشاؤم

"ان التفاؤل في اللغة من الفأل وهو قول او فعل يستبشر به ، وتفاؤل بالشيء تيمن به ، وقال ابن السكين ، الفأل : ان يكون احدهم مريضاً فيسمع آخر يقول : يا سالم او يون طالب ضالة ، فيسمع آخر يقول : يا واجد ، فيقول ، تفاعلت بكذا ، ويتوجه في ظنه كما سمع ، انه يبرأ من مرضه او يجد ضالته ، ويقال ، لا فال عليك ، وسيستعمل في الخير والشر والفأل ضد الطيرة ، والتفاؤل ضد التشاؤم...

أما التشاؤم في اللغة فهو من باب شأم ، وشأم الرجل قومه أي جر عليهم الشؤم فهو شائم ومشوم ومشؤم ، والجمع مشائم ، والشؤم الشر ضد اليمن والفال البركة ، والمتشائم المتطير من يسي الظن بالحياة^(٣).

٢-١-١-٢ النظريات التي تناولت مفهوم التفاؤل والتشاؤم

١-٢-١-١-٢ نظرية السمات:

"هنالك من العلماء من ينظر الى الشخصية عن طريق دراسة القياس الكمي للسمات ومنهم من يلجئون الى تصنيف الشخصية الى أنماط بوصفها أساسا للبحث والدراسة ، وتعد نظرية السمات محاولة لتفسير السلوك الظاهري عن طريق افتراض وجود استعدادات معينة لدى الكائن الحي مسؤول عن سلوكه"^(٤).

"ان نظرية السمات تفسر الشخصية على إنها مجموعة من السمات ، وهذه السمات تعد صفات ثابتة نسبيا ، وهي تؤثر على سلوك الفرد مما يتميز عن غيره من الأفراد لذا فهي تدل ضمنا على ثبات وعمومية السلوك"^(٥).

٢-٢-١-١-٢ نظرية الأنماط:

"وهي تتشابه الى حد بعيد مع نظرية السمات ، إذ ان رواد هذه النظرية يصنفون الناس الى أنماط معينة على أساس صفاتهم المزاجية او الجسمية او النفسية ، فالنمط يطلق على مجموعة من الناس يشتركون في سمات معينة مع اختلاف بسيط في درجة اتسامهم بهذه السمات"^(٦).

ذكر (بافلوف) ان هنالك أربعة أنماط بأربعة أمزجة ، وانعطاف نحو الأنماط عند ابقراط ليقارن بينهما وبين ما قال به هو فكان ذلك على النحو الآتي^(٧):

١- يقابل مزاج المندفع الذي قال به بافلوف المزاج الصفراوي عند ابقراط.

٢- يقابل مزاج الخدول عند بافلوف المزاج السوداوي عند ابقراط.

٣- يقابل مزاج النشاط المتزن بافلوف المزاج الدموي عند ابقراط.

٤- يقابل مزاج الهادئ المتزن بافلوف المزاج البلغي او اللمفاوي عند ابقراط .

كما قسم يونغ أنماط الشخصية على قسمين هما :

١- النمط الانبساطي (المنطلق) : ويتصف بأنه نشط ، يحب الاختلاط ، مرح كثير الحديث ، سهل التغير ، محب للظهور.

٢- النمط الانطوائي (المنكمش) : ويتصف بأنه حساس ، حذر ، متأمل ، يميل الى العزلة ، قلة الحديث.

^٣ - بدر محمد الأنصاري: التفاؤل والتشاؤم (المفهوم والقياس والمتعلقات)، ط١، الكويت جامعة الكويت مجلس النشر العلمي، ١٩٩٨، ص ١٣.
^٤ - مصطفى حسين باهي وآخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي (نظريات - تطبيقات)، القاهرة، مكتبة الانجلوا المصرية، ٢٠٠٢، ص ٦١.
^٥ - يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، المملكة العربية السعودية، معهد إعداد الفاعور، ١٩٩٠، ص ١٣٦.
^٦ - نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، ط٢، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ٢٠٠٢، ص ٨٠.
^٧ - حنان عبد الحميد العناني: الصحة البدنية، ط٣، عمان، دار الفكر، ٢٠٠٥، ص ٥٩.

أولاً: العوامل البيولوجية:

"كثيرا ما ينشا التفاؤل عن نشاط الشخص وقوته العقلية والعصبية ، فقد تعود ان يزود نفسه بالأفكار الصحيحة السارة، وينشا التشاؤم من ضعف النشاط وضعف القوة العصبية ووهن الرقابة العقلية في الانسان فيسمح لنفسه ان يسبح في جو مظلم من الأوهام إذ ان ضبط النفس والنظر الى الناحية السارة دائما يزيل من التشاؤم والأحزان التي تسيطر على نفوسهم"^(٨).

"والمثقال لدى استبشاره بالنجاح مسبقا كأنه حاصل على قدرة معينة لإحالة المستقبل الى حاضر يرضى به ، فانه يوافق على مطالبه المخ له بإصدار الأوامر وإعداد الطاقة اللازمة بدءا من انجاز الأعمال الى ما يصدر عنه من أحكام"^(٩).

ثانيا: العوامل الاجتماعية:

"وهي تتمثل في التنشئة الاجتماعية من لغة وعادات وقيم واتجاهات سائدة في المجتمع ، ولها دور في تنشئة المفهوم ، فالمواقف الاجتماعية المفاجئة تجعل الفرد يميل في الغالب الى التشاؤم والعكس صحيح الى حد بعيد"^(١٠).

"ان أساليب الخاطئة ، كاللجوء الى العقاب من اجل إسكات الرغبات التي تريد الاستمتاع بمبهاج الحياة وإحباط سعي المراهق الذي يحاول الاستقلال عن أسرته ، ومعاملة الراشدين وضعف الإمكانيات المادية مما يؤدي الى سوء استغلال أوقات فراغهم والأضرار بهم وبمجتمعهم"^(١١).

"ان للعوامل البيئية والثقافية دورا كبيرا في تحديد التفاؤل والتشاؤم بين الجنسين ، فلذكور مجال اكبر في التعبير عن آرائهم واتجاهاتهم وهذا مما لاشك فيه يخلق لديهم نوعا من الأمل والتفاؤل نحو المستقبل لاسيما الشباب العربي من الذكور يتمتعون بفرص وخيارات أكثر من تلك التي تتمتع بها الإناث ، لأنهم يمتلكون القرار في تحديد مصيرهم سواء من ناحية استمرار التعليم واختيار المهنة المناسبة او حتى اختيار الزوجة ، أما الإناث فما زالت التقاليد الاجتماعية تحد من ذلك عندهن لكن لا يعني انخفاض التفاؤل بدرجة كبيرة لديهن ، لكن التفوق يظهر لدى الذكور"^(١٢).

ثالثا: العوامل الاقتصادية:

"يشير روشيل (١٩٨٩) بان التراجع الاقتصادي المستمر الذي يقلل من إمكانيات الاستخدام او العمل في معظم الدول الغربية منذ أواخر السبعينيات من القرن العشرين قد اثر بلا شك على أهداف الحياة التي يضعها صغار الشباب لحياتهم ، ونظرا للشك في المستقبل فمن المتوقع بوجه عام ان يطور صغار الشباب اتجاهاتهم متأثرة بهذه الظروف

^٨ - حسين ياسين طه وعلي خان : علم النفس العام ، بغداد ، الدار الوطنية ، ١٩٩٠ ، ص ٥٦ .

^٩ - يوسف ميخائيل اسعد: التفاؤل والتشاؤم ، القاهرة ، النهضة المصرية ، ١٩٨٦ ، ص ٣٢٤ - ٣٢١ .

^{١٠} - بدر محمد الأنصاري: مصدر سبق ذكره ، ص ٢٠ - ٢١ .

^{١١} - وجدان جعفر جواد : بناء مقاييس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، ٢٠٠١ ، ص ٥٢ .

^{١٢} - حسن عيد اللطيف ولؤلؤه حمادة: التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعدي الشخصية الانبساط والعصبية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، الكويت ، مجلد ٢٦ ، العدد ١ ، ١٩٩٨ ، ص ٩٧ - ٩٨ .

فيصبحون مترددين جدا بشأن وضع خطط لحياتهم ، لاسيما في مجال العمل مما يؤثر بلا ريب على معدلات التشاؤم والتفاؤل لديهم"^(١٣)

رابعا: العوامل السياسية:

"ان التطاحن والحروب النفسية والعسكرية وما تخلفه من عوامل الصراع والاضطراب النفسي وهيمنة دول على غيرها وأنواع الاستعمار المباشر وغير المباشر كل ذلك يؤدي الى فقدان التوازن النفسي فيشعر الفرد انه عاجز ضعيف مهدد لا يجد من يحميه فيق فريسة الهم والقلق النفسي مما يؤدي الى صراعات نفسية لا تلبث ان تصبح مظاهر سلوكية لدى الفرد كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بالنقص والتردد والشك"^(١٤).

٢-١-٢ الاستجابة الانفعالية

الاستجابة (Response) " هي كل نشاط أو فعل يصدر عن الكائن العضوي ويرد به على المنبه الذي مارس فعله عليه وأثر فيه ، كما تعرف الاستجابة بأنها تغييراً مستتراً أو ظاهراً يطرأ على الغدد أو العضلات لدى الكائن الحي بالنسبة لوضع يجابه هذا الكائن وينعكس هذا السلوك نتيجة لتنبيه معين ، فالمنبه يؤثر في الكائن الحي ويدعوه الى التكيف من جديد وفقاً للموضع الجديد الناشئ عن فعل التنبيه والإثارة .

٢-١-٢-١ أنواع الاستجابات

١- استجابات حركية :

كتحريك اللاعب ذراعيه باتجاه السلة للتهديف أو استقبالها من زميل أو غيرها من الحركات التي يقوم بها في أثناء أدائه للمهارات الهجومية والدفاعية أو انقباض حدقة العين عند تسلط عليها ضوء شديد

٢- استجابة لفظية :

كالرد على سؤال يوجه إليك .

٣- استجابات فسيولوجية:

كارتفاع ضغط الدم ، أو تقلص عضلات المعدة أو توتر عضلة الجبهة (Frontajis) .

٤- استجابات انفعالية :

كالفرح عند سماع خبر سار ، أو الحزن عند سماع خبر سيئ أو مؤلم .

٥- استجابات معرفية :

وهي ما يراد بها كسب معارف أو أفكار (كالتفكير والتذكر ، والتعلم)

٦- استجابات بالكف عن نشاط :

كالتوقف عن السير أو التفكير عند سماع خبر معين "^(١٥)

^{١٣} - بدر محمد الأنصاري : مصدر سبق ذكره ، ص ٦

^{١٤} - وجدان جعفر جواد : مصدر سبق ذكره ، ص ٥٤ .

^{١٥} - احمد محمد عبد الخالق: أسس علم النفس الرياضي، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٠ ، ص ٢٣ - ٢٤ .

٢-١-٢-٢ الانفعال (Emotion) :

اختلف العلماء في تعريفهم للانفعال (Emotion) لاختلاف الزاوية التي ينظرون منها وتبعاً للناحية التي يؤكدونها فمنهم من يهتم بنشأة الانفعال وتطوره ومنهم من يهتم بمظاهره العضوية ومنهم من يحلل طبيعته إلى نظرية تكوينية وبيئية وفسولوجية

وقد عد (عبد علي الجسماني) الانفعالات بأنها " أشبه بالتوابل بالنسبة للحياة حيث بدون الانفعالات تكون حياة الإنسان رتيبة ومملة لأنها تعد منشطة للحياة داعية إلى تنويعها وتلوينها والانفعالات هي استجابة الفرد إلى الموقف الذي يلقي فيه نفسه " (١٦).

ويتفق (آرنوف وينج) على " ان الانفعالات حدث داخلي لان الحدث قد يثير بدوره مظهراً خارجياً يدل عليه وأحياناً ينزع للظهور فجأة ويصعب التحكم به " (١٧).

ظروف السباقات الرياضية الأخرى يسبب الحزن والإحباط والقلق والذي يعمل على زيادة حالة الانفعال عند الرياضي مما يؤثر في الإدراك وتغيير الأوضاع والمواقف وهذا ينعكس سلبياً على استخدام تلك اللعبة ومتطلباتها ، " ويعد النشاط الرياضي حالة أغماء لموقف ومسار الانفعالات الشديدة لأنها تسبب الحالات المناسبة التي يمر بها اللاعب " (١٨).

٢-١-٢-٣ خصائص الانفعالات والصفات العامة لها

أجرى علماء وظائف الأعضاء العديد من التجارب لدراسة الانفعالات الرياضية ومعرفتها " وتوضح النتائج التي تم التوصل إليها من هذه الدراسات والتجارب الميدانية إمكانية الوصول إلى تحديد سلسلة كبيرة من الخصائص والصفات للانفعالات الرياضية وكذلك معرفة أثرها على القيام بالعمل والتصرف الرياضي ومن الخصائص العامة للرياضيين سرعة حركة الانفعالات وتغايرها والتغير السريع في الأحداث أو الحوادث التي تسببها " (١٩) ، فعند تسجيل عدد من النقاط في كرة السلة تظهر السعادة يصاحبها الفرح والسرور وبعد ثوان تأتي خيبة الأمل والغضب والحزن ثم يتبعها الأمل وهكذا تتراكم عند اللاعبين خبرات انفعالية تتميز بالخصائص الآتية:-

١- الذاتية :

" تحمل الخبرات الانفعالية دائماً طابعاً ذاتياً وتختلف من فرد لآخر تبعاً لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به وبالمواقف المختلفة التي يمر بها كذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين " (٢٠).

فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يفشل في إحراز النقاط في كرة السلة مثلاً أو قد يعلوه الفرح والسرور والبهجة عندما يفوز ناديه في دوري كرة السلة ، وقد لا يستوجب الأمر لتلك الحالتين لشخص ثالث .

١٦- عبد علي الجسماني : علم النفس وتطبيقاته ، بغداد ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ ، ص ٤١ .

١٧- آرنوف وينج ترجمة عادل عز الدين وآخرون : مقدمة في علم النفس ، القاهرة ، مطبعة الأهرام ، ١٩٨٣ ، ص ١٣٣ .

١٨- جمال حسين الالوسي : علم النفس العام ، بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٨ ، ص ٢٠٩ .

١٩- محمد عادل رشدي : علم النفس التجريبي الرياضي ، بنغازي ، دار الجماهيرية للنشر والتوزيع ، ١٩٨٦ ، ص ١١٦ .

٢٠- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٧ ، ص ٢٤٧ .

٢- التعدد :

تمتلئ حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عد لها ولا حصر ، فهناك على سبيل المثال الفرح والحزن والخجل والندم " تكون هذه الحالات الانفعالية مختلفة الشدة فبعض الحالات تكون بسيطة (ضعيفة) وبعضها قوية أو مركبة " (٢١).

٣- التباين (الاختلاف في الدرجة) :

قد يفرح الفرد لرؤية صديق أو لفوزه في منافسة رياضية ، أو نجاحه في الامتحان أو بمناسبة اشتراكه في عمل ما ، ولكن الفرح في كل من تلك الحالات يختلف ويتباين من حيث الشدة والدرجة وبذلك يمكن النظر إلى الانفعال على انه أحادي البعد يمتد على خط مستقيم من اقل درجة إلى أقصى درجة ، " قد يفرح لاعب بدعوته لتمثيل بلده في بطولة عالمية وفي بلد معين وتحت إشراف مدرب معين ولكن درجات الفرح تختلف في الشدة وتتباين من حيث الدرجة في كل حالة من تلك الحالات " . (٢٢)

٤- الارتباطات بالتغيرات العضوية والتغيرات الخارجية :

ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من المظاهر والتغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة وكذلك بأنواع متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية التي كثيراً ما تعبر عن نوع الانفعال مثل التغيرات العضوية كعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء الجهاز التنفسي "والتغيرات الجسمية الخارجية التي كثيراً ما يتعرض لها اللاعب ونوع تأثيرها فيه مثل ظهور علامات التعرق أو اصفرار الوجه أو حالات ارتجاج الأطراف السفلى أو العليا أو بعض أجزاء الجسم الأخرى" (٢٣) .

٢-١-٢-٤ الصفات العامة للانفعالات

"حياة الإنسان والرياضي بشكل خاص في حالة تقلب مستمر وتغيير دائم ... وهذا لاشك يضيء على الحياة جزءاً كبيراً مما له من قيمة ومالها من متعة فبدون هذه الإحساسات الوجدانية والانفعالات والعواطف المختلفة تصبح حياة الإنسان مملة لا متعة فيها وتصبح شبيهة بحياة الجماد الذي لا يحس ولا يشعر ولا يفعل" (٢٤)

وصيغة التلازم بين الإنسان وحالاته الوجدانية جميعاً لها صفات عامة نذكر منها:

١- وجودها طيلة العمر

" أن الانفعالات مستمرة طيلة عمر الإنسان وكذلك موجودة في كل أدوار حياته ولكن قوتها تختلف من فرد لآخر حسب العمر وأساليب تنشئته وتربيته والخبرات التي تعرض لها " . (٢٥)

٢- الاستمرارية

4.- Robinsteinsl : Allgemine Psyeuology – Brlin,1963

٢٢- طلعت منصور وآخرون: أسس علم النفس العام ، القاهرة ، مكتبة الانجلوا المصرية ، ١٩٨٩ ، ص ١٥٠ .

٢٣- لندال وافيدوف : مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب وآخرون ، ط٢ ، القاهرة ، مطابع المکتب المصري الحديث ، ١٩٨٤ ، ص ٤٨٤

٢٤- اميمة علي خان : علم النفس ، ط١ ، بغداد ، مطبعة العاني ، ١٩٨٥ ، ص ١٢٠ .

٢٥- محمود كاظم محمود : خبرات الأسر المؤلمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، أطروحة دكتوراه، كلية الآداب ، ١٩٩٩ ، ص ٩ .

"هي الفترة التي يستمر خلالها الانفعال لدى الشخص من جراء منبه معين يؤدي إلى إثارة ذلك الشخص لمدة معينة من الوقت حسب تأثير وقوة ذلك المنبه وكذلك خبرات ذلك الشخص الانفعالية ومن ثم يهدأ فيها جسمه ويعود إلى توازنه".^(٢٦)

١- سرعة الانفعال

"ان لعبة كرة السلة تتميز بديناميكية انفعالية عالية فالأمر هنا يتعلق بالفشل والنجاح وتأكيد الانفعال في بداية المباراة تتداخل الانفعالات وتتلقى أحدها الآخر وتحل محلها وتتباين في الدرجة والحدة فمنها الفرح والسرور والابتهاج ومنها الانقباض والغضب والضجر وعدم الارتياح ... الخ من الانفعالات التي ترتبط بالمباراة ونتائجها"^(٢٧).

٢- سهولة الاقتران

" ان الانفعال سهل الاقتران مع الأشخاص وهذا ما أظهرته تجارب السلوكيين ومثال على ذلك استطاع واطسن (Watson) أن يجعل أحد الأطفال يخاف من أرنب ابيض جميل الشكل والسبب في ذلك ان رؤية الأرنب اقترنت بسماع صوت مربع"^(٢٨)

٢-١-٢-٥ كيف تتكون الانفعالات

لابد من الإشارة الى حقيقة إن للجهاز الحاف (Limbic System) أهمية قصوى في السلوك الانفعالي لدى الأفراد وكلمة (Limbi) معناها (حافة أو حاشية أو حد) وقد سميت بهذا الاسم لأن أجزاءه حدود أو حلقة حول محور أعمق جزء في مقدم المخ ، " ويتكون الجهاز من شبكة من تراكيب منحنية وممرات ويتلقى الجهاز اللمبي الرسائل التي تساعدنا على إصدار العمليات الجسمية المصاحبة للانفعال والأحاسيس العضلية ألي تمر بنا بوصفها خبرات وتجارب متراكمة وهي جانب آخر من الوعي الإنساني والمسؤول عنها لحاء المخ وتعد منطقة تحت المهد أو الهايبوثلاموس جزءاً مهماً من الجهاز اللمبي وهي الرابطة المباشرة بين المخ وغدد الجسم المختلفة التي تنشط أثناء عمليات الخوف والغضب والانفعالات الأخرى "^(٢٩)

ولابد لنا هنا من توضيح استعمال مصطلح الانفعال (Emotion) بمعناه الواسع بحيث يشمل " جميع الحالات الوجدانية والانفعال أو الاستعداد الانفعالي يدخل في تكوين كثير من الدوافع الإنسانية المركبة بتكوين الاتجاه والعاطفة والانحياز والعقدة النفسية والحالة المزاجية ، وتؤدي الانفعالات المختلفة دوراً مهماً بالغ الأثر في حياة الفرد إذ ترتبط بدوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها "^(٣٠)

^{٢٦} - بثينة منصور الحلو : قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد، ١٩٩٥، ص ١٣٧ .

^{٢٧} - محمود بسيوني، باسم فاضل : الإعداد النفسي بكرة القدم، القاهرة، ١٩٩٥، ص ١٣٧ .

^{٢٨} - غازي صالح محمود وآخرون: الانفعالات، بحث مقدم ضمن متطلبات مادة علم النفس الرياضي، لطلبة الدكتوراه، ١٩٩٨، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ص ٥.

^{٢٩} -- احمد محمد عبد الخالق : مصدر سبق ذكره، ص ١٨٠ .

^{٣٠} - محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره، ص ٢٤٥ .

٢-٢ الدراسات المشابهة

دراسة انتصار حيدر علي (٣١).

عنوان الدراسة: التفاؤل والتشاؤم بالجنس والصف والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد.
أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على:

١- درجة التفاؤل _ التشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد.

٢- دلالة الفرق في التفاؤل _ والتشاؤم تبعاً لمتغيرات:

أ- الجنس (ذكور ، إناث).

ب- التخصص (علمي ، إنساني).

ج- الصف (أول ، ثاني ، ثالث ، رابع).

٣- علاقة التفاؤل_ التشاؤم بالجنس والتخصص ، والتحصيل الأكاديمي ، والمرحلة لدى طلبة الجامعة.
عينة البحث:

اقتصر البحث على طلبة في الدراسات الأولية الصباحية من العراقيين ومن التخصصين (العلمي، الإنساني) ومن الجنسين (ذكور ، إناث) والصفوف الأربعة الأولى (الأول، الثاني، الثالث، الرابع) ويستثنى منهم طلبة الصف الخامس والسادس في بعض الكليات للعام الدراسي (٢٠٠٣_٢٠٠٤) ، حيث شملت عينة البحث على (٤٨٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة موزعين بالتساوي حسب الجنس والصف.

١-٢-٢ مناقشة الدراسة المشابهة :

من خلال العرض السابق للدراسات المشابهة تمت المقارنة بخصوص التشابه والاختلاف :

١- الاهداف : تباينت اهداف البحث الحالي في ان الهدف يكمن في التعرف على التفاؤل والتشاؤم بالإضافة الى الاستجابة الانفعالية .

٢- العينات تباينت الدراسة السابقة من حيث طبيعة العينة وحجمها حيث اعتمدت على طلبة الجامعات اما الدراسة الحالي فقد اعتمدت على لاعبي كرة السلة الدوري الممتاز.

٣- الادوات :تباينت الدراسة السابقة من حيث ادواتها حيث اعتمدت على مقاييس اختلفت عن المقاييس الحالية في الدراسة الحالية .

٤- الوسائل الاحصائية : اشارت الدراسة السابقة والحالية الى الوسائل الاحصائية المستعملة في معالجة بياناتها وكان من ابرز تلك الوسائل الاحصائية معمل الارتباط وبيرسون .

نتائج الدراسة اوضحت الدراسة السابقة بأن طلبة الجامعات يتسمون بالتفاؤل في حياتهم الجامعية وكذلك ان الدراسة الحالية اوضحت بأن التفاؤل والتشاؤم ينعكس مقداره على الاستجابة الانفعالية .

^{٣١} -انتصار حيدر علي: التفاؤل والتشاؤم بالجنس والصف والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية التربية ابن الهيثم ، ٢٠٠٥ .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والعلاقات المتبادلة (العلاقات الارتباطية) كونه انساب المناهج وايسرها في حل مشكلة البحث وتحقيق اهداف الدراسة .

٢-٣ مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة السلة والبالغ عددهم (٢٤٦) لاعبا في حين جاء اختيار عينة البحث بالاسلوب العشوائي وبواقع (٤٨) لاعبا وبنسبة مقدارها (١٩,٥ %) من مجتمع الاصل ينتمون الى اربعة اندية هي (نادي التضامن ونادي الرافدين ونادي الحلة ونادي الناصرية)وبواقع (١٢) لاعبا لكل نادي كما مبين في الجدول (١).

جدول (١) يبين مجتمع وعينة البحث

ت	النادي	عدد اللاعبين
١-	نادي التضامن	١٢
٢-	نادي الرافدين	١٢
٣-	نادي الحلة	١٢
٤-	نادي الناصرية	١٢

٣-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة

أولاً: الوسائل البحثية :

- *المصادر العلمية والمراجع العربية والاجنبية.
- *استمارة تسجيل البيانات.
- *مقياس التفاؤل والتشاؤم.
- *مقياس الاستجابة الانفعالية.

ثانياً: الادوات المستخدمة :

- *جهاز حاسوب الكتروني .
- *أقلام، ورق، مسطرة.

٤-٣ إجراءات تحديد المتغيرات :

١-٤-٣ إجراء تحديد مقياس التفاؤل والتشاؤم:^(٣٢)

قام الباحث بالاستعانة بمقياس التفاؤل والتشاؤم المعد من قبل الدكتور محمد نعمة حسن في اختصاص علم النفس الرياضي حيث ان المقياس مقنن بصورة علمية صحيحة معتمد على الأسس العلمية الصدق والثبات

^{٣٢} - د.محمد حسن علاوي ،موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط١. مركز الكتاب للنشر ، مدينة نصر ، القاهرة. ١٩٩٨ ص١٩١

والموضوعية ، وقد احتوى المقياس على خمسة وثلاثون عبارة تكونت من ستة مجالات أساسية ، حيث ان بدائل الاجابة هي خماسية ودرجاتها تتراوح (١-٥) درجة ملحق (١).

٣-٤-٢ إجراء تحديد مقياس الاستجابة الانفعالية: (٣٣)

استخدم الباحث مقياس الاستجابة الانفعالية وهو مقياس مقنن وضعه في الأصل توماس أتكو (Thomas .A) (Tutko) في عام (١٩٧٦) وأعد صورته العربية (محمد حسن علاوي) و (محمد العربي شمعون) في عام (١٩٧٨) ويتكون المقياس من (٤١) فقرة ، حيث ان بدائل الاجابة هي خماسية ودرجاتها تتراوح (١-٥) درجة ملحق (٢).

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة من (١٥) لاعبا حيث انها من خارج عينة البحث وقد تم اجرائها بتاريخ ٢٠١٢/٩/٥ وبدأت الساعة الثالثة عصرا وانتهت الساعة الخامسة عصرا حيث كان وقت الاجابة لمدة تراوحت بين (خمسة الى سبعة دقائق) ، إذ كان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو ما يلي :

١- التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحث لغرض تجاوزها.

٢- احتساب الوقت المستغرق للإجابة لغرض تحليلها إحصائيا.

٣- التعرف على مدى وضوح الفقرات والتعليمات وفهم عبارات المقياس.

٣-٦ التجربة الرئيسية:

طبق الباحث المقياسين على عينة مكونة من (٤٨) لاعبا من لاعبي الدوري الممتاز وهم نادي التضامن ونادي الرفادين ونادي الحلة ونادي الناصرية بواقع (١٢) لاعبا من كل نادي وتم إجراء التجربة على اللاعبين في النجف الاشرف وعلى قاعة الحكيم الرياضية ضمن منافسات الدوري العراقي لاتحاد كرة السلة بتاريخ ٢٠١٢/٩/١١ الساعة الرابعة عصرا الى الساعة السادسة مساء"

٣-٦-١١ الأسس العلمية للاختبارات:

تم إيجاد المعاملات العلمية للاختبار وكما يلي :

❖ الصدق : تم عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين للتأكد من صلاحية تطبيقه على أفراد عينة البحث وقد أشاره آرائهم على صلاحية استخدام المقياسين .

❖ الثبات : تم إيجاد الثبات عن طريق تطبيق المقياسين ومن ثم إعادة تطبيقه وذلك على عينة عشوائية من مجتمع البحث وعلى نفس المشاركات وبعد أسبوع واحد تقريبا ، وتحت نفس الظروف ، وبلغ معامل الارتباط لمقياس التفاؤل والتشاؤم (٠،٨٩) ومقياس الاستجابة الانفعالية (٠،٩١) مما يدل على ان المقياسين على درجة عالية من الثبات .

٣-٧ الوسائل الإحصائية :
استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

*الوسط الحسابي .

*الانحراف المعياري.

*معامل الارتباط البسيط.

*النسبة المئوية

* مربع كا ٢

* الاهمية النسبية

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة واقع مقياس التفاؤل والتشاؤم والاستجابة الانفعالية ومناقشة طبيعة العلاقة بينهما

جدول (١) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

ت	المعامل الإحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	ر الجدولية	مستوى الدلالة
١	التفاؤل والتشاؤم	١٢٦.٠٦	١٨.٥٢	٠.٧٧	٠.٢٨	معنوي
٢	الاستجابة الانفعالية	١٦١.٣١	٢٩.٤٩			معنوي

درجة الحرية = ٤٨ - ٢ = ٤٦ تحت مستوى دلالة ٠,٠٥

يبين الجدول أعلاه الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط ، وأظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لاختبار التفاؤل والتشاؤم (١٢٦.٠٦) وبانحراف معياري (١٨.٥٢) ، والوسط الحسابي للاستجابة الانفعالية (١٦١.٣١) وبانحراف معياري قدره (٢٩.٤٩) ، وكان معامل الارتباط (٠.٧٧) ودرجة الارتباط الجدولية (٠.٢٨) بدرجة حرية (٤٦) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختبار التفاؤل والتشاؤم واختبار الاستجابة الانفعالية.

٤-٢ مناقشة النتائج

ظهر من خلال جدول (١) ان هنالك علاقة ارتباط عالية بين التفاؤل والتشاؤم والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الدوري الممتاز بكرة السلة وهذا ما يفسر العلاقة الخطية بين التفاؤل والتشاؤم والاستجابة الانفعالية أي ان اللاعب الرياضي في حالة تفاؤل للمهارات الحركية وان واقع الاستجابة الانفعالية تؤدي الى تحسن الاداء ، وهذا ما يدل على امتياز اللاعبين في الاستجابة الانفعالية ويكون لديهم مفهوماً جيداً للإبداع أي امتلاكهم الثقة العالية

بقدراتهم وإمكاناتهم حيث تعد الحاجة الى التفاؤل من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو الممارسة الرياضية ،والواقع ان الرياضي سرعان ما يجد إن قيمة تفاعله تتوقف إلى حد كبير على مقدرته على تحقيق الفوز والتألق والنجاح والشهرة بمعنى آخر عندما يواجه الرياضي خبرات عديدة أثناء الممارسة تتسم بالفشل فإنه يلوم نفسه ويعزو سبب فشله الى عدم تفاعله وتشاؤمه قبل المباراة .

حيث نلاحظ كلما زاد التشاؤم لدى اللاعب ازدادت الحساسية وهي تعني عدم الحصول على المتعة في الأداء الرياضي و ان ينتاب اللاعب الاكتئاب الشديد عندما تظهر عليها الأخطاء في الأداء حيث يؤدي ذلك الى عدم الاستقرار والغضب والانفعال وعدم التكيف مع الظروف فوجود مثل تلك العوامل تخلق صعوبات وملل وبالتالي يتحول انتباههم الى شئ آخر يثير اهتمامهم أكثر من الموضوع نفسه .

فالسيطرة على الانفعالات تجعل اللاعب أكثر توازناً في تفكيره وتصرفاته وأكثر تكيفاً على حصر بؤرة التفاؤل فقط قبل وأثناء المباراة وبالتالي القدرة على التركيز والقدرة على حل المشكلات وزيادة كفاءته أثناء الأداء للحصول على عوامل النجاح ، فالأفراد ذوي الاستجابة العالية يتميزون بقوة الدافعية وعلى العكس من ذلك الأفراد الذين يتميزون بالاستجابة المنخفضة تنخفض لديهم قوة الدافعية ، كما ان الأداء لدى الفرد يرتفع بصورة خطية كلما زادت درجة الاستجابة لدية وخاصة في المهام او الأعمال المتعلمة جيداً والتي يتقنها الفرد . لكون الفرد في هذه المرحلة يبدأ بممارسة دوره الاجتماعي بوصفه راشداً في مجتمعه إذ تؤهله خبرات النمو السابقة لممارسة الاداء الامثل والمشاركة الفاعلة (٣٤)

ومن خلال ذلك يعزو الباحث سبب ذلك ان مفهوم التفاؤل للفرد الرياضي الذي يعطيه استبشار بالنجاح مسبقاً بالإضافة الى الاستجابة الانفعالية لأنها متغير أساسي في تحديد مقدار ما يقوم به الفرد من اداء ويفترض ان الفرد حينما يبدأ بممارسة أي نشاط فإنه يهدف من ذلك الوصول الى مستوى او درجة من الانجاز وان غياب الشعور بالانجاز وعدم تحقيق الهدف الذي يمكن ان يطور مشاعر سلبية كالإحباط والانسحاب. واكد(الطارق ١٩٩٦) على ان الفرد الرياضي يحاول الحصول الى معنى لحياته من خلال استجابته بارادته ويعيش ساعياً لتحقيق الامكانات ونجاحه في مايسعى اليه (٣٥)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث الى:

١- تم التعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم عند اللاعبين فوجد ان اغلب اللاعبين هم متفائلون وكذلك لديهم استجابة انفعالية جيدة.

٣٤ - صالح محمد ابو جادو :علم النفس التربوي ، عمان ،دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ،١٩٩٨، ص ٢٥٠

٣٥ - علي سعيد محمد الطارق :اساليب السلوك القيادي لدى كبار موظفي الدولة في اليمن وعلاقتها بالصحة النفسية لمروسيهم ،اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد كلية الاداب ،١٩٩٦، ص٥٤

٢- اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه بين التفاؤل والتشاؤم والاستجابة الانفعالية لدى لاعبو الدوري الممتاز بكرة السلة.

٢-٥ التوصيات:

بناء على ما توصل إليه البحث من نتائج فان الباحث يوصي بما يأتي:

- ١- الاستفادة من نتائج البحث في عملية الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لدى لاعبي الدوري الممتاز بكرة السلة.
 - ٢- يوصي الباحث وزارتي التربية والتعليم العالي والبحث العلمي بترجمة مفهوم التفاؤل التي وردت في البحث الى المناهج الدراسية المختلفة.
 - ٣- استخدام المدربين لقياس الاستجابة الانفعالية ومعرفة واقعية الانجاز لدى اللاعبين والمساهمة في رفعها الى أقصى حد ممكن وبما يلاءم وإمكانيات كل لاعب.
 - ٤- إجراء دراسات تستهدف معرفة اثر التفاؤل او التشاؤم في الاداء المدرسي.
 - ٥- إجراء دراسة تتبعيه لبحث تطور مفهوم التفاؤل- التشاؤم لدى الأطفال.
 - ٥- إجراء دراسة تتبعيه لمعرفة اثر التفاؤل على توقعات النجاح في المراحل الدراسية المختلفة
- المصادر العربية:-

- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، مصر ، دار الفكر العربي للطباعة ، ١٩٩٧.
- اميمة علي خان : علم النفس ، ط١ ، بغداد ، مطبعة العاني ، ١٩٨٥.
- بثينة منصور الحلو : قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة بغداد، ١٩٩٥.
- بدر محمد الأنصاري: التفاؤل والتشاؤم (المفهوم والقياس والمتعلقات)، ط١، الكويت جامعة الكويت مجلس النشر العلمي، ١٩٩٨.
- حسن عبد اللطيف ولؤلؤه حمادة: التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية الانبساط والعصبية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، الكويت ، مجلد ٢٦ ، العدد ١، ١٩٩٨.
- حسين ياسين طه وعلي خان : علم النفس العام ، بغداد ،الدار الوطنية ، ١٩٩٠.
- حنان عبد الحميد العناني: الصحة البدنية ، ط٣ ، عمان ، دار الفكر ، ٢٠٠٥.
- طلعت منصور وآخرون: أسس علم النفس العام ، القاهرة ، مكتبة الانجلوا المصرية ، ١٩٨٩.
- غازي صالح محمود وآخرون: الانفعالات ، بحث مقدم ضمن متطلبات مادة علم النفس الرياضي ، لطلبة الدكتوراه ، ١٩٩٨ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.

- لندال وافيدوف : مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب وآخرون ، ط ٢ ، القاهرة ، مطابع المكتب المصري الحديث ، ١٩٨٤ .
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٧ .
- محمود بسيوني ، باسم فاضل : الإعداد النفسي لكرة القدم ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
- محمود كاظم محمود : خبرات الأسر المؤلمة وعلاقتها بالانحياز الانفعالي، أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب ، ١٩٩٩ .
- مصطفى حسين باهي وآخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، القاهرة، مكتبة الانجلوا المصرية ، ٢٠٠٢ .
- نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، ط ٢ ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ .
- وجدان جعفر جواد : بناء مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، ٢٠٠١ .
- يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضي ، المملكة العربية السعودية ، معهد إعداد الفاعور ، ١٩٩٠ .
- يوسف ميخائيل اسعد: التفاؤل والتشاؤم ، القاهرة ، النهضة المصرية ، ١٩٨٦ .
- علي سعيد محمد الطارق : اساليب السلوك القيادي لدى كبار موظفي الدولة في اليمن وعلاقتها بالصحة النفسية لمرؤوسيههم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية الآداب ، ١٩٩٦ ، ص ٥٤
- صالح محمد ابو جادو : علم النفس التربوي ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ١٩٩٨ ، ص ٢٥٠ .

المصادر الأجنبية

(1) <http://www.eparam.org>.

(2) Robinsteinsl : Allgemeine Psyeuology – Brlin,1963.

الملاحق

ملحق (١) يوضح استمارة التفاؤل والتشاؤم

عزيزي اللاعب:

يروم الباحث القيام بدراسة علمية ، لهذا يضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب منك قراءتها وإقرار الى أي حد تعد معبرة لمشاعرك وسلوكك وأرائك ، ثم تبين مدى انطباقها او عدم انطباقها عليك وذلك من خلال وضع علامة (√) أمام كل فقرة تحت البديل المناسب ، علما ان إجابتك لن يطلع عليها سوى الباحث ولن تستخدم إلا لإغراض البحث العلمي.

مع الشكر والتقدير

مقياس التفاؤل والتشاؤم

ت	الفقرات	قليل جدا	قليل	متوسط	كثير	كثير جدا
١	يلازمني في السباق حسن الحظ					
٢	أفكر في السباق ببهجة وفرح					
٣	أتوقع نتيجتي في السباق جيدة					
٤	اشعر بان فرصة الفوز في السباق موجودة					
٥	اقبل الى السباق بكل قوة وعزيمة					
٦	اشعر بأنني سعيد أثناء السباق					
٧	احترام القواعد والقوانين الخاصة في السباق					
٨	أتسابق بقوة عند محاولة انجاز رقم قياسي					
٩	قدرتي وقابليتي عالية مقارنة بزملائي					
١٠	لدي ثقة كبيرة بالفوز					
١١	اعتقد إنني رياضي ذو إرادة قوية					
١٢	استفيد من أخطائي عند التحقق منها					
١٣	أحسن بان المدرب يعتمد علي					
١٤	اشعر باحترامي لنفسني					
١٥	لدي القدرة على التركيز أثناء السباق					
١٦	بعض زملائي يصفونني بالمتأثر					
١٧	أؤمن بالقول (لا تؤجل عمل اليوم الى غد)					
١٨	إنني أول الحاضرين الى ساحات التدريب					
١٩	إنني أول من ينفذ التمرين من بين زملائي					
٢٠	اشعر بالحماس عند مواصلة السباق					
٢١	اخطط للانجاز وأتأثر حتى أحققه					
٢٢	يبتعد عني الملل عند الاستمرار بالتدريب					
٢٣	استمتع بالتخطيط لمستقبلي الرياضي					

					أؤمن بالقول (لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس)	٢٤
					إني فخور بالمنهج التدريبي الذي أطبقه	٢٥
					أتنافس مع نفسي للتغلب على الصعوبات	٢٦
					أحسن استغلال أي فرصة للفوز بالسباق	٢٧
					يثير اهتمامي كل جديد في عالم الرياضة	٢٨
					أتمنى الوصول الى ما وصل إليه مدربي	٢٩
					حضور الجمهور يحفزني على تقديم أفضل مستوى	٣٠
					اشعر بأنني انسجم مع الآخرين بسهولة	٣١
					لا أحس بانني متوتر وعصبي على الدوام	٣٢
					أحاول ان ارضي زملائي ولو على حسابي	٣٣
					أحب زملائي كما أحب نفسي	٣٤
					يعدوني زملائي إني اجتماعي	٣٥

ملحق (٢) يبين استمارة الاستجابة الانفعالية

عزيزي اللاعب:

يروم الباحث القيام بدراسة علمية ، لهذا يضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب منك قراءتها وإقرار الى أي حد تعد معبرة لمشاعرك وسلوكك وأرائك ، ثم تبين مدى انطباقها او عدم انطباقها عليك وذلك من خلال وضع علامة (√) أمام كل فقرة تحت البديل المناسب ، علما ان إجابتك لن يطلع عليها سوى الباحث ولن تستخدم إلا لإغراض البحث العلمي.

مع الشكر والتقدير

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحيانا	نادراً	أبداً
١-	لا اعتبر لعبي ذا قيمة مالم يقترب من أحسن مستوى لي .					
٢-	يمتلكني الخوف من المنافس العدواني .					
٣-	المضايقات البسيطة يمكن ان تشتت تركيزي أثناء المباراة .					

					استطيع الاحتفاظ بتفكيري دائماً أثناء المباراة .	-٤
					أنا واثق كل الثقة في قدرتي على الاداء .	-٥
					اعتذر عندما أخطئ أو حينما أكون غير موفق في اللعب .	-٦
					أفكر في خطة اللعب قبل المباراة .	-٧
					أمارس اللعب أساسا بقصد الترويح .	-٨
					ابدي رأيي بصراحة إذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة .	-٩
					تكون أعصابي قوية (من حديد) أثناء المباراة.	-١٠
					تكثر أخطائي في أثناء الوقت الحرج من المباراة.	-١١
					افتقر الى الثقة في أدائي أثناء المباراة .	-١٢
					لا اهتم بما ارتكبته من أخطاء .	-١٣
					العب ارتجالاً دون ان يكون في ذهني خطة للعب.	-١٤
					أريد ان أكون أحسن لاعب في الملعب .	-١٥
					أفضل الابتسامه في مواجهة غضب المنافسين حرصاً على عدم تماديهم في ذلك .	-١٦
					أتأثر بآراء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي.	-١٧
					استطيع ان أتحكم في أعصابي أثناء المباراة .	-١٨
					أتوقع الفوز قبل المباراة .	-١٩
					أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام .	-٢٠
					التزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباريات .	-٢١
					أفضل اللعب مع اللاعبين اللذين لا يجعلون من المباراة صراعاً .	-٢٢
					أتحمل المسؤولية كاملة في اللعب .	-٢٣
					يمتلكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المباراة	-٢٤
					عصبيتي (نرفزتي) تؤثر على أدائي في	-٢٥

					المباراة .
					٢٦- أخشى الهزيمة حتى قبل ان تبدأ المباراة .
					٢٧- أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المنافس أكثر من تفكيري في اللعب .
					٢٨- أتعجل الانتقال من طريقة الى اخرى محاولاً تحسين مستواي .
					٢٩- لا اشعر بالميل للعب إلا في حالة وجود التحدي .
					٣٠- عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم .
					٣١- أي تعليق جارح يمكن ان يؤثر على أدائي أثناء المباراة .
					٣٢- استمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه .
					٣٣- أميل الى تحدي المنافسين الأقوياء .
					٣٤- اشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح .
					٣٥- أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبي .
					٣٦- استمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتكابي العديد من الأخطاء .
					٣٧- اتصف بالإصرار في اللعب .
					٣٨- أثناء المباراة أحاول عزل تفكيري كلياً عن ما يدور حولي .
					٣٩- أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها بوقت طويل .
					٤٠- يضايقتني ان المنافس سوف يهزمني .
					٤١- أحاول ان أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء .