

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

العلاقة بين الكمالية والتفأؤل لى اللاعبين المحترفين

لكرة القدم فى فلسطين

إعداد

فادى إبراهيم أبو صبيح

إشراف

أ.د. عبد الناصر القدومى

د. رأفت الطيىبى

قدمت هذه الأطروحة إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية
بكلية الدراسات العليا فى جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

2021

العلاقة بين الكمالية والتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين

لكرة القدم في فلسطين

اعداد

فادي إبراهيم أبو صبيح

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ: 14/ 10/ 2021م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

التوقيع

1. أ. د. عبد الناصر قدومي / مشرفاً أولاً ورئيساً

2. د. رأفت الطيبي / مشرفاً ثانياً

3. د. محمود الأطرش / ممتحناً داخلياً

4. د. مازن الخطيب / ممتحناً خارجياً

ب

الاهداء

الهي لا يطيب الليل الا بشكرك ولا يطيب النهار الا بطاعتك ولا تطيب اللحظات الا بذكرك ولا تطيب الآخرة الا بعفوك ولا تطيب الجنة الا برويتك.

نحمد الله تعالى حمدا طيبا مباركا فيه الذي وفقنا وأعانا بالعلم وأحاطنا بالتوفيق في سبيل انجاح هذا العمل.

الى من بلغ الرسالة وادى الامانة ونصح الامة الى نبي الرحمة ونور العالمين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

الى من اكرم منا جميعا الى الاحياء الذين عند ربهم يرزقون الى الشافعين والمبشرين الى الشهداء الابرار.

الى من كلفه الله بالهيبة والوقار الى من علمني العطاء بدون انتظار الى من احمل اسمه بكل افتخار ارجو من الله ان يمد في عمرك لترى ثمارا قد حان قطافها بعد طول انتظار الى والدي العزيز.

الي ملاكي في الحياة الى معنى الحب والحنان والتفاني الى بسمه الحياة وسر الوجود الى من كان دعائها سر نجاحي الى من تقع تحت قدميها الجنات الى امي الغالية.

الى من اشدت عضدي بهم الى من هم من لحمي ودمي الى المرجع الاول اخواني واخواتي وعائلتي الكريمة.

الى رفقاء دربي الى من شجعوني ووقفو بجانبني بكل الايام التي مررت بها خلال دراستي إلى كل محب صادق الى اصدقائي وزملائي الاعزاء.

اهدي لهم هذه العمل

الباحث

الشكر والتقدير

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن والاه في الأولين والآخرين
والملاً الأعلى إلى يوم الدين .

وبعد ، لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى من قال بحقه الشاعر (كاد المعلم أن يكون
رسولاً) إلى الدكتور الفاضل الذي أمدني بعلمه الأستاذ الدكتور عبد الناصر القدومي وإلى الدكتور
رأفت الطيبي جزاه الله عني كل خير ووفقه إلى ما يحبه و يرضا .

كما وأتقدم بالشكر الجزيل إلى عمادة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية الدكتور
بشار صالح وإلى أساتذتها الأفاضل وإلى الدكتور رأفت الطيبي وكذلك أتقدم بالشكر والامتنان إلى
الأساتذة الأفاضل في لجنة المناقشة الدكتور مازن الخطيب والدكتور محمود الأطرس وعرفانا
بالجميل أتقدم بالشكر والتقدير إلى من قرن رضا الله برضاها .. والداي العزيزين (رب ارحمهما
كما ربياني صغيراً) وكذلك أشكر كل من علمني حرفاً وأرشدني إلى طريق العلم وسهل في إخراج
رسالة الماجستير بشكلها الحالي.

(ربنا تقبل منا إنك أنت السميع العليم)

الباحث

الافتراض

أنا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

العلاقة بين الكمالية والتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي
أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced is the
researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other
degree or qualification.

Student's Name:

اسم الطالب: فادي إبراهيم أبو صير

Signature:

التوقيع: فادي إبراهيم أبو صير

Date:

التاريخ: ١٤/١١/٢٠١٩

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
ت	الإهداء
ث	الشكر والتقدير
ج	الإقرار
ح	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
ر	فهرس الأشكال
ز	فهرس الملاحق
س	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
4	أهمية الدراسة
5	مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
6	أهداف الدراسة
6	حدود الدراسة
6	مصطلحات الدراسة
8	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
9	الإطار النظري
26	الدراسات السابقة
34	التعليق على الدراسات السابقة

35	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
36	منهج الدراسة
36	مجتمع الدراسة
36	عينة الدراسة
37	أداتي الدراسة
40	متغيرات الدراسة
41	إجراءات الدراسة
41	المعالجات الإحصائية
43	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
44	نتائج الدراسة
59	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والإستنتاجات والتوصيات
60	مناقشة النتائج
64	الإستنتاجات
64	التوصيات
65	المصادر والمراجع
78	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
جدول (1)	توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا إلى متغيرات مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ونوع الاحتراف.	37
جدول (2)	قيم معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الدرجة الكلية للكمالية وأبعادها .	38
جدول (3)	نتائج معادلة كرونباخ الفا للتعرف إلى ثبات أداة الكمالية وأبعادها.	39
جدول (4)	قيم معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الفقرات والدرجة الكلية للتفاؤل.	40
جدول (5)	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات بعد المعايير المرتفعة للأداء لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.	45
جدول (6)	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات بعد الحاجة للاستحسان لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.	46
جدول (7)	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات بعد الحساسية للنقد لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.	47
جدول (8)	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات بعد الأفكار الوسواسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.	48
جدول (9)	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والدرجة والترتيب لأبعاد الكمالية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.	49
جدول (10)	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات التفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.	50
جدول (11)	العلاقة بين الكمالية والتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.	51
جدول (12)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية للكمالية وأبعادها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير مركز اللعب.	52
جدول (13)	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الدرجة الكلية للكمالية وأبعادها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير مركز اللعب	53
جدول (14)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية للكمالية وأبعادها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير الخبرة في اللعب.	54
جدول (15)	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الدرجة الكلية للكمالية وأبعادها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير الخبرة في اللعب.	54
جدول (16)	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في درجة الكمالية وأبعادها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطيني تبعا لمتغير نوع الاحتراف.	55

57	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة التفاضل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغيرات (مركز اللعب، الخبرة في اللعب، نوع الاحتراف).	جدول (17)
57	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في درجة التفاضل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغيرات (مركز اللعب، الخبرة في اللعب، نوع الاحتراف).	جدول (18)

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
56	متوسط الاستجابة على بعد المعايير المرتفعة للأداء لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم تبعاً لمتغير نوع الاحتراف.	شكل (1)

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
79	أداتى الدراسة	ملحق (1)

العلاقة بين الكمالية والتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين

اعداد

فادي ابراهيم ابوصبيح

اشراف

أ. د. عبد الناصر القدومي

د. رأفت الطيبي

الملخص

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى العلاقة بين الكمالية والتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وكذلك التعرف الى الفروق في الكمالية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ودرجة الاحتراف، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (107) من اللاعبين المحترفين لكرة القدم، واستخدم الباحث في دراسته الحالية المنهج الوصفي بأحد أشكاله الدراسة الارتباطية لمناسبتها مع طبيعة الدراسة وأغراضها، وذلك من خلال استخدام اداتين لجمع البيانات الأولى لقياس الكمالية والثانية لقياس التفاؤل، وبعد جمع البيانات تم تحليلها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS).

وتوصلت الدراسة الى أن الدرجة الكلية للكمالية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (74.8 %)، وكانت اعلى استجابة على بعد المعايير المرتفعة للأداء بدرجة كبيرة جدا ونسبة مئوية قدرها (86.2 %)، وكانت أقل استجابة على بعد الأفكار الوسواسية بدرجة متوسطة ونسبة مئوية قدرها (66 %). كما أظهرت النتائج أن الدرجة الكلية للتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (80.8 %). كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية للكمالية وجميع أبعادها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيري مركز اللعب والخبرة في اللعب. وفيما يتعلق بمتغير درجة الاحتراف أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في بعد المعايير المرتفعة للأداء لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين بين الاحتراف الكلي والجزئي ولصالح الاحتراف الكلي، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للكمالية.

وأظهرت النتائج أيضا أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في درجة التفاضل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات (مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ونوع الاحتراف).

وبناء على نتائج الدراسة تم التوصية بعدة توصيات من أهمها: نشر الوعي في الاندية الفلسطينية لكرة القدم حول أهمية الكمالية وعلاقتها بالتفاضل لدى اللاعبين.

الكلمات المفتاحية: الكمالية، التفاضل، اللاعبين المحترفين لكرة القدم، فلسطين.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة:

يوجد شبه اجماع بين المراجع المتخصصة في علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي إلى أن العامل النفسي هو العامل الحاسم لنتائج المباريات عند تقارب الفرق الرياضية في جوانب الاعداد البدني والمهاري والخططي ، لذلك يسعى المدربون للمستويات الرياضية العليا الى البحث في ادق التفاصيل التي تؤثر في نتائج المباريات، ومن الجوانب النفسية المهمة ومحور اهتمام الباحثين في علم النفس الرياضي في الدراسات الأجنبية، وافتقار الدراسات العربية لها الكمالية والتفاؤل، وتزداد الحاجة لدرستهما في ظل حداثة الاحتراف في كرة القدم في فلسطين.

فيما يتعلق بالكمالية **Perfectionism** تعد بشكل عام سمة شخصية تتميز بالسعي لتحقيق الكمال ووضع معايير عالية جدًا للأداء ، مصحوبة بميول نحو التقييمات النقدية للغاية لسلوك الفرد، حيث عرفها فليت وآخرون (Fleet & et al, 2008) بأنها: نزعة شخصية تتميز من خلال السعي للخلو من العيوب ووضع معايير عالية جدا للأداء، يرافقه تقييمات ورقابة شديدة بشكل كبير للسلوك، وعرف ستوبر وجانسن (Stober & Janssen, 2011) الشخصية الكمالية بأنها شخصية وضعت معايير عالية لنفسها وتحتوي على جانب كئيب حيث تميل إلى أن تكون عدائية للمجتمع وnerجسية حيث يتسم الشخص الكمال بالانتقاد المفرط لنفسه وللآخرين ، وأشارت اباطة (2011) الى ان الكمالية سعي للكمال ومحاولة الوصول إلى أسمى درجات الإنسانية، وتعدّ الكمالية اتجاه نحو وضع مستويات ومعايير مرتفعة بشدة للذات وللآخرين (العبيدي، 2018)، وتتخذ صوراً مختلفة، فهناك الكمالية الموجهة نحو الذات حيث يضع الفرد لنفسه مستويات عالية من الأداء ويحاول تحقيقها، ويشكل هذا النوع قوة دافعة لتحقيق أهداف طموحة وهذه هي الكمالية السوية، وعندما تكون عامل خطر نحو الإحباط فتتكون الكمالية العصابية، وهناك الكمالية الموجهة نحو الآخرين وهناك الكمالية المكتسبة، وأشار القريطب وآخرون (2015) إلى أن الإنسان الكمال

السوي يصنع لذاته مستويات أداء مرتفعة تتناسب مع قدراته وإمكاناته، ويكافح من أجل تحقيق أهدافه، ويشعر بالسعادة والرضا بما يحققه من نتائج، أما الكمال غير السوي فيتبنى مستويات أداء مبالغ فيها وغير واقعية، ولا يتقبل الخطأ ويخشى الفشل ولا يمكنه الشعور بالرضا والسعادة مهما بذل من الجهد. و اضاف العبيدي (2018) إلى أن الكمالية من الخصائص الشخصية التي تؤثر البيئة في نشأتها، وتعد أساليب تنشئة الوالدين من أهم العوامل البيئية المساهمة في تكوين شخصية الفرد وهي تنمو وتتطور أثناء فترة الطفولة ونتيجة لضغط الأسرة والضغط من الذات ومن المجتمع ومن وسائل الإعلام تتكون لدى الشخص المخاوف والشعور بالذنب، والعمل بشدة حتى لا يفقد الحب والاحترام والتقدير من الآخرين. وتتبع أهمية الكمالية وفق ماشار اليه ستوبر وجانسون (Stoeber & Janssen, 2011) من خلال ارتباطها بمستويات عالية من الانبساط والقدرة على التحمل، والرضا عن الحياة، واساليب والتكيف، والانجاز، والاداء الاكاديمي، والدعم الاجتماعي.

وفي المجال الرياضي، يرى بعض الباحثين أن الكمال هو السمة التكيفية التي تساعد على تحقيق أداء النخبة، وفي المجال الرياضي تتكون الكمالية من أربعة ابعاد هي: السعي الى الكمال، والخوف من الكمال، وضغوط الالهل لكي يكون اللاعب مثاليا، وضغوط المدرب لكي يكون اللاعب مثاليا (Stoeber, et al,2007)، ويوجد العديد من الدراسات التي اهتمت بدراستها في المجال الرياضي مثل: دراسة (Yngvar, et al,2005) على لاعبي كرة القدم، ودراسة اندرو وآخرون (Andrew, et al, 2011) على لاعبي الرجبي، ودراسة جايكيم و آخرون (Joachim, et al,2009) على لاعبي هوكي الجليد، إضافة الى الدراسات التي اهتمت بتطوير مقاييس للكمال الرياضية (John, et al,2010).

وفيما يتعلق بالتفاؤل **Optimism** عرفه عبد الخالق والأنصاري (1995) بأنه " نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح"، ويعد موضوع التفاؤل من المواضيع المهمة والقيمة التي حظيت بالدراسة والبحث في مجال التربوي بشكل عام في الدول العربية مثل دراسات كل من: الأنصاري وكاظم (2008)، وعبد الخالق وليستر (Adel Khalek & Lester,2006)، ونصرا لله (2008)، ولم يحظى بالبحث والدراسة

بدرجة كافية في المجال الرياضي في البيئة العربية بشكل عام والبيئة الفلسطينية بشكل خاص بالرغم من علاقته الايجابية مع الاداء، ولم يتوصل الباحث سوى لدراسة واحدة في البئة الفلسطينية قام فيها القدومي (2015) على منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، أما في البيئة الأجنبية عنية العديد من الدراسات بدراسته، مثل دراسات كل من: (Adam, et al, 2008)، (Lipowski, 2012)، (Cindy , 2003)، (Gustafsson Skoog, 2012). وتتبع اهمية التفاؤل من خلال تأثيره في الاداء في مختلف المجالات والتي من اهمها الرضا عن الحياة والسعادة والايجابية في التفكير والتطلع نحو الأفضل، حيث اشار كيفر وشيبر (Caver& Scheier, 1985) إلى أن الاشخاص المتفائلين يكونون اكثر رضا عن الحياة، وتكون خبراتهم الحياتية اليومية وانجازاتهم اكثر ايجابية من الاشخاص، إضافة إلى ارتباط التفاؤل بالقدرة على حل المشكلات والتحصيل الدراسي، وضبط النفس، وتقدير الذات، والتوافق (الانصاري، 1998)، أيضا يرتبط التفاؤل بالشخصية السوية والصحة ، إلا أن التفاؤل يرتبط بالسعادة والصحة والمثابرة والانجاز والنظرة الايجابية (Peterson, 2000).

في ضوء ما سبق ونظرا لأهمية الاعداد النفسي للاعبين المحترفين لكرة القدم ونقص الدراسات التي تناولت الكمالية والتفاؤل لديهم، تظهر أهمية اجراء الدراسة الحالية.

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة الحالية من أهمية المواضيع قيد الدراسة وتكامل العلاقة بينها للنجاح في التدريب الرياضي والوصول إلى المستويات الرياضية العليا في كرة القدم للمحترفين، ويمكن إيجاز أهمية الدراسة فيما يلي:

1 -تعد هذه الدراسة الحالية -في حدود علم الباحث- من الدراسات الرائدة في الموضوع في فلسطين والتي تهتم بدراسة العلاقة بين الكمالية والتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.

2 -تعد الدراسة الحالية أول دراسة تهتم بدراسة الكمالية الرياضية في فلسطين، وقلة الدراسات العربية التي تناولت الموضوع في المجال الرياضي.

3 - تسهم الدراسة الحالية في تحديد درجة كل من: الكمالية والتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، إضافة الى العلاقة بينهما وبالتالي تزويد المدربين بمعلومات تسهم في ضرورة مراعاتها عند الاعداد النفسي للاعبين.

4 - تسهم الدراسة الحالية في تحديد الفروق في كل من الكمالية والتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا الى متغيرات مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ونوع الاحتراف.

5 - تفتح الدراسة الحالية آفاقا جديدة إمام طلبة الدراسات العليا في الاهتمام بدراسة الكمالية الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية ولكلا الجنسين.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يعد موضوع الكمالية والتفاؤل من المواضيع الحديثة محور الاهتمام لدى الباحثين في المجال الرياضي حاليا، ولكن لم تدرس في المجال الرياضي في الدراسات العربية بوجه عام وفلسطين بوجه خاص بدرجة كافية، وذلك بالرغم من أهميتهما في معرفة وضع الفرد لنفسه معايير عالية للاداء، والنظرة للمستقبل بنظرة استبشار، في ظل هذا النقص في الدراسات السابقة سعت الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

- 1 - ما درجة الكمالية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟
- 2 - ما درجة التفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟
- 3 - ما العلاقة بين الكمالية والتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟
- 4 - هل توجد فروق في الكمالية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ونوع الاحتراف؟
- 5 - هل توجد فروق في التفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ونوع الاحتراف؟

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية التعرف إلى ما يلي:

- 1 - درجة الكمالية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.
- 2 - درجة التفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.
- 3 - العلاقة بين الكمالية والتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.
- 4 - الفروق في الكمالية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ونوع الاحتراف.
- 5 - الفروق في التفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ونوع الاحتراف.

حدود الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على حدود الدراسة الآتية:

- **الحد البشري:** اللاعبين المحترفين لكرة القدم (الكلي والجزئي) في فلسطين.

- **الحد المكاني:** مقرات الأندية الرياضية قيد الدراسة.

- **الحد الزمني:** تم إجراء الدراسة في الموسم الرياضي 2020-2021.

مصطلحات الدراسة:

الكمالية Perfectionism : هي سمة شخصية تتميز بالسعي لتحقيق الكمال ووضع معايير عالية جدًا للأداء، مصحوبة بميول نحو التقييمات النقدية للغاية لسلوك الفرد، وفي المجال الرياضي، ويرى بعض الباحثين أن الكمال هو السمة التكيفية التي تساعد على تحقيق أداء النخبة (Joachim, et al,2009).

اما **التعريف الاجرائي** فانه يقصد فيها: الدرجة التي يحصل عليها اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين على مقياس الكمالية المستخدم في الدراسة.

التفاؤل Optimism : عرفه عبد الخالق والأنصاري (1995) بأنه " نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، و ينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح".

اما **التعريف الاجرائي** فانه يقصد فيه: الدرجة التي يحصل عليها اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين على مقياس التفاؤل المستخدم في الدراسة.

الاحتراف: هو عبارة عن مهنة او حرفة ضمن قواعد وقوانين معينة يمارس من خلالها الشخص نشاطا رياضيا معيناً يعود عليه بالمنفعة المعنوية والاجتماعية والمادية.

اللاعب المحترف : هو اللاعب الذي يتخذ من اللعبة مهنة اساسية لا تسمح بمزاولة اي مهنة بجانبها ويتقاضى عن اشتراكه في المباريات والتدريبات مرتبا شهريا تبعا لبنود العقد المبرم بينه وبين النادي، والاحتراف بصفة عامة هو جعل ممارسة الالعب الرياضية فردية كانت او جماعية وظيفة ومهنة مثل بقية المهن الاخرى في حياتنا الاجتماعية (الشلعي وسيار، 2009).

الدوري الفلسطيني للمحترفين : هو عبارة عن مجموعة من المباريات التنافسية، ويتكون من مرحلتين بمبدأ (الذهاب، والاياب)، بين الاندية المسجلة في سجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم، والنادي الحاصل على اعلى عدد من نقاط من مجموع (22 مباراة، بواقع ثلاث نقاط للفريق الفائز، ونقطة وحيدة للفريق المتعادل، وصفر من النقاط للفريق الخاسر، هو النادي المتوج بالدوري(*)).

(*) : تعريف اجرائي.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

يشتمل هذا الفصل على عرض الإطار النظري المتعلق بالكمالية وعلاقتها بالتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، إضافة الى الدراسات السابقة ذات العلاقة، وفيما يلي عرض لذلك:

اولاً: الاطار النظري

مفهوم الكمالية: إن كلمة الكمالية في اللغة مستمدة من الفعل كمل الشيء كمولاً: تمت أجزاؤه أو صفاته، ويقال كمل الشهر: أي تم دوره فهو كامل، كُمل كمالاً: ثبتت فيه صفات الكمال (المعجم الوجيز، 1994)، وفي القرآن الكريم " (اليوم أثملت لكم دينكم) {المائدة:3}.

ويشير ستوبر وجانسون (Stoeber & Janssen, 2011) الى ان الكمالية ترتبط بمستويات عالية من الانبساط والقدرة على التحمل، والرضا عن الحياة، واساليب والتكيف، والانجاز، والاداء الاكاديمي، والدعم الاجتماعي.

بينما الكمالية السلبية ترتبط بمستويات اقل من عدم السيطرة، والاكتئاب، والتفكير في الانتحار، ولوم الذات (Stoeber & Otto, 2006).

الافراد الكماليون كما يراها (Wei, Mallinckrodt, Russell & Abraham, 2004) تقسم الى ثلاثة أنواع هي: افراد غير كماليين، وافراد كماليين تكيفيين. وافراد كماليين غير تكيفيين، ويعتمد هذا التصنيف على مستويين: مستوى المعايير العالية وهي المعايير الشخصية في الاداء عند الافراد ومستوى التناقضات الناتجة عن الفشل في تحقيق المعايير العالية، فالافراد ذو المعايير العالية يظهرون تفاوتاً جلياً بين القدرات التي يصورها والاداء (تناقضات عالية) وعادة ما يشار اليهم على انهم كماليون غير تكيفيين.

اما الافراد ذو الكمالية التكيفية فهم يسجلون معايير شخصية عالية ودرجات تناقض منخفضة، اما الافراد غير الكمالين فهم يحصلون على درجات منخفضة على مستوى معايير الشخصية (Jaradat, 2013).

كما وضع ستوبر وجانسون (Stoeber & Janssen , 2011) بأن الكمالية التكيفية الايجابية هي سلوك تحفيزي داخلي لدى الفرد يمنحه الرغبة ب التقدم. كما أنها تتعلق بدرجات مرتفعة من السعادة، والمقدرة على التأقلم والرضا الذاتي، وتحقيق مستويات عالية من الإنجاز، والأداء الأكاديمي، والتفاعل الاجتماعي (Silverman,2007). ومن الخصائص البارزة للكمالية التكيفية الايجابية لدى الطلبة أن لديهم القدرة على تحديد أهداف واقعية وحل المشكلات وعدم التفكير فيها طويلا، في الوقت الذي يسمحون لأنفسهم بوجود مجال للخطأ أو النقص ويجدون المتعة في الأعمال الصعبة (Rakabdar & Soleymani , 2010) بينما الكمالية الغير تكيفية السلبية مرتبطة بدرجات أقل على التحكم ب الذات، والتوتر والاحباط وجلد الذات (Otto & Stoeber ,2006)، بمعنى آخر هي عبارة عن سلوك معين يعتمد على الفرد لتجنب التداعيات والآثار السلبية (Nekoie, Moghadam, alet,2012)، فالطلبة ذوي الكمالية اللاتكيفية السلبية هم الطلبة الذين يمتازون بتحديد معايير عالية للغاية للإنجاز والأداء قد تفوق قدراتهم خوفا من العواقب السلبية مما يجعلهم يمتنعون عن الانخراط في حل المشكلات (Fedewa & Burns, 2005)، وقد يشعرون دائما بعدم الرضا عن ادائهم، ويكون تقديرهم لذواتهم منخفض نتيجة شعورهم بعدم الوصول للمستوى المطلوب، ويشعرون بالندم والتجمد والتشاؤم والاكتئاب والوسواسية احيانا انطلاقا من الاهتمام بالتفاصيل، مما يضع الكماليون في دائرة خطر نتيجة الأفعال القهرية عند شعورهم بالفشل كأن يتناولون العقاقير أو الكحول وغيرها (مقدادي، 2019).

وقد كان دون هاميشك (Hamachek , 1978) أول من وصف الكمالية على اعتبار أنها هيكل ثنائي الأبعاد، وأن هناك ما يسمى بالكمال التكيفي الذي يتميز بالإنجاز والطموح الذي يقود إلى السلوك الهادف، بحيث يميل الشخص المثالي المتكيف إلى الشعور بالرضا عند مواجهة التحديات

ونهجه يصبح أكثر مرونة، بينما يتميز الكماليون غير التكيفيون بمزيد من الإنجاز والطموح مما يؤدي إلى ضعف الأداء، و يعتبر الشخص المثالي غير المتكيف نفسه على أنه شخص لا يرقى إلى مستوى التوقعات حتى عندما يكون ناجحًا، ولا يشعر أبدًا بالرضا عن جهوده. كما عرّف هيويت وفيلت (Fleet & Hewitt , 1991) الكمالية بأنها نزعة شخصية تتميز من خلال السعي للخلو من العيوب ووضع معايير عالية جدًا للأداء، يرافقه تقييمات ورقابة شديدة بشكل كبير لسلوكه.

ويضيف العبيدي (2018) إلى أن الكمالية من الخصائص الشخصية التي تؤثر البيئة في نشأتها، وتعد أساليب تنشئة الوالدين من أهم العوامل البيئية المساهمة في تكوين شخصية الفرد وهي تنمو وتتطور أثناء فترة الطفولة ونتيجة لضغط الأسرة والضغط من الذات ومن المجتمع ومن وسائل الإعلام تتكون لدى الشخص المخاوف والشعور بالذنب، والعمل بشدة حتى لا يفقد الحب والاحترام والتقدير من الآخرين. وتنشأ الكمالية غير التكيفية في الأسر التي لا تمنح الاستقلالية والعلاقات القائمة على النظام الديكتاتوري، أما الكمالية التكيفية فتتمثل حافزًا للتعزيز يرتبط إيجابًا بمفهوم الذات والفاعلية الذاتية، والرفاه الذاتي، والرضا عن الحياة، والعلاقات الاجتماعية، والنتائج الأكاديمية. وقد أكد اوينز (Owens, 2015) بأن الطلبة الموهوبين الذين لديهم ميلٌ للكمال يخافون بشكل كبير من الفشل وذلك لاعتيادهم على النجاح.

وترى أباظة (2011) بأن الكمالية هي أسلوب عام استعدادي وثابت نسبيًا يميز الشخصية ككل مثل أبعاد الشخصية بالإضافة إلى أنه مفهوم ذاتي واجتماعي في نشأته ، ويرتبط مفهوم الكمالية بمتغيرات سلبية وأخرى ايجابية في الشخصية ، وتعتبر الكمالية مفهوم عام للحياة بصورة متشددة (النجاح- الفشل).

ابعاد الكمالية

لقد اختلف الباحثون في تفسير أبعاد الكمالية، فالبعض حددها في بعدين أساسيين، ومنهم من حددها في ثلاثة أبعاد ومنهم من حددها في ستة أبعاد وفق الأدبيات النفسية منذ النصف الثاني من القرن وهذه الابعاد هي:

1- ابعاد الكمالية لدى فروست واخرون (Frost etal, 1990) وتتضمن:

- المحور الأول: الأبعاد الخاصة بالذات، وتشتمل على المعايير الشخصية، الانشغال بالأخطاء، الشك في الأداء، التنظيم.
- المحور الثاني: الأبعاد الخاصة بعلاقة الفرد بالدية، وتتضمن: إدراك النقد الوالدي، التوقعات الوالدية.

2- ابعاد الكمالية لدى هيل واخرون (Andrew, etal, 2004) وتتضمن :

- البعد الأول هو كمالية يقظة الضمير: والتي تتمثل في الكمالية التكيفية، وتتمثل في السعي للتفوق، التنظيم، التخطيط، معايير عالية للآخرين.
- البعد الثاني هو كمالية تقييم الذات: والتي تمثل الجانب اللاتكيفي للكمالية، وتتمثل في: الاهتمام بالأخطاء، الحاجة إلى الاستحسان، إدراك الضغط الوالدي، الاجترارية.

3- ابعاد الكمالية الايجابية والكمالية السلبية.

- 4- ابعاد الكمالية وفق ما حددها هامتشيك (Hamachek, 1978) تتكون من بعدين أساسيين وهي: كمالية السوية (تكيفية) وكمالية عصابية (غير تكيفية) بحيث يختلفان عن بعضهما البعض في طرق تفكيرهم والتعامل مع الصعوبات والمشكلات (العتيبي، 2018).

- أبعاد الكمالية لدى هيوويت وفليت (Hewitt ,Flett, 1991)، توضح بأن الكمالية تتضمن الجوانب الشخصية والاجتماعية. ويميز النموذج بين ثلاثة مناحي رئيسية من الكمالية: أولاً الكمالية ذاتية المنحى (موجهة نحو الذات)، وثانياً: الكمالية الموجهة نحو الآخرين، وثالثاً: منحى الكمالية المفروضة اجتماعياً.

انماط الكمالية

يشير مقدادي (2019) ان التفكير المتسم بالكمالية له ثلاثة انماط من الكمالية:

- الكمالية الذاتية: حيث يحدد أصحابها وفقها معايير عالية ويقومون ذاتهم على أساسها، فإن حققوا هذه المعايير وضعوا معايير جديدة أعلى، وهو يغفرون أخطاء الآخرين ولا يغفرون الخطأ لأنفسهم، وغالبًا ما ينشأ هؤلاء في أسر تحوي والدين أو أحدهما، حيث يعتاد الابن على الأداء النموذجي للأعمال حتى يحصل على الرضا من الأسرة.
- أما النمط الثاني فهو الكمالية الاجتماعية: ويعتقد أصحابها أن الآخرين يتوقعون منهم مستويات أداء عالية لا يقدرّون عليها، ويبنون تقديراتهم لذواتهم بناء على آراء الآخرين، وقد يؤدي ذلك إلى الابتعاد عن المغامرة وروح التحدي لاكتشاف ما هو جديد خوفًا من الوقوع في الخطأ وهذا يجعل منهم فريسة للوقوع في القلق، وأن هذا الشكل من أشكال الكمالية يجعل من أصحابه فئة مختلفة عن غيرها من أنماط الشخصية الكمالية، فهم الوحيدون الذين لديهم تأييد للمجتمع ويهتمون بالآخرين ومعاييرهم ويسعون إلى تعزيز علاقاتهم بمجتمعاتهم.
- أما النمط الثالث من الكمالية فهو الكمالية الموجهة نحو الآخرين: حيث يضع أصحابها معايير عالية ويطالبون الآخرين بها وهذا يولد لديهم في الأغلب خيبات الأمل ويجعل من الصعب عليهم تفويض الآخرين بالأعمال، حيث أن هؤلاء الكماليين دائمو الذم للآخرين ولا يقدرّون مجهودهم، وليس فقط يتوقعون المثالية من الآخرين ولكن يكونوا شديدي الانتقاد لهم.

الكمالية في ضوء النظريات السيكلوجية

لقد حظي مفهوم الكمالية بالبحث، والدراسة في مجال سيكلوجية الشخصية، وعلم النفس، والإجتماع، والتاريخ لما له من معان عده في حياة الأفراد، فقد تكون الكمالية حاجة إلى أن يكون كل شيء على أحسن وأفضل وجه، وقد تكون شعورا بعدم الرضا عن الأداء حتي يصبح كل شيء تحت السيطرة، وقد تكون خوفا من الإقدام وتراجعا عن إتخاذ القرار، وكثيرا ما ينظر للكمالية كمجال واسع لأسلوب عصابي غير محدد ترتبط به مشاعر ال ذنب والإحساس بالقصور وعدم الكفاية (عبد الخالق، 2011).

فسّرت نظريات عديدة الكمالية ومن بينها ما قام به (إدلر) الذي بين أن من السمات الفطرية للنمو الإنساني الكفاح للتفوق والكمال إذ ركزت نظرية إدلر على ارادة القوة وإرادة التفوق وإرادة بلوغ الكمال وهو الدافع الرئيس لدى الأفراد لتحقيق الذات وتحسين رقي المجتمع. وقد ميز إدلر بين نوعين من الكمال في مصطلحات محددة وهي إدارة المشاعر المتدنية والنضال الاجتماعي فالأفراد الذين يناضلون للحصول على مستويات كافية من الإتقان ويبدون مستويات مرتفعة من الاهتمام الاجتماعي هم أصحاب الكمالية التكيفية أما الذين يناضلون ويبحثون في الإتقان غير الواقعي ويشعرون بتدني انجازهم فهؤلاء هم اصحاب الكمالية غير تكيفية (Flett, etal, 2008).

وقد ظهرت العديد من النماذج في ضوء النظريات السابقة والتي ناقشت الكمالية وحددت لها أبعادًا متعددة، فنموذج فورست وزملائه (Frost etal,1990) يتكون من ستة أبعاد وهي: القلق بشأن الأخطاء، تصورات وتوقعات الأبوين العالية، ونقد الوالدين، المعايير الشخصية، والتنظيم، وشكوك حول التطبيق).

فالكمالية هي نزعة فطرية لتحقيق مستويات عالية يضعها الشخص لنفسه، ويبذل جهده من أجل بلوغ هذه المستويات والتي تكون ضمن قدراته فتترتب الكمالية التكيفية أو قد تفوق قدراته فتسبب له الإحباط والقلق في حال عدم بلوغها وهنا تكون الكمالية غير التكيفية، وطالب الجامعة كأى شخص آخر يسعى بفطرته للوصول الى الكمالية.

وأشار باندورا (Bandura, 1991) إلى أن الأفراد الذين لديهم إحساس متدني بقدرتهم يبتعدون عن القيام بالمهام الصعبة، ويعتبرونها تهديدات شخصية، وأن الأداء الناجح يتوقف على العقبات التي تواجههم، فهم يعززون الفشل إلى نقص في قدراتهم ، وضعف مجهودهم في المواقف الصعبة مما يعيق ذواتهم.

ويرى باندورا (Bandura, 1986) أن كمالية الوالدين تساعد في تنمية كمالية الأطفال في مرحلة الطفولة وذلك لأن الطفل يقلد ويميل لسلوك الآباء، وهذا الشيء يعني بأن دالة التعزيز لدى الطفل توجهه الدافعية باتجاه المثير المعزز ، ممّا يساعد على تنمية الكمالية الإيجابية التكيفية والتي تكون رغبة الفرد بالاقتراب من الذات المثالية والإحساس بالمتعة والشعور بالرضا عند النجاح، إما بالنسبة

لدالة التعزيز السلبي فتحدث عندما يتجنب الأفراد نتائج البيئة المنفردة وذلك لتوقعهم للإخفاق والفشل مما يؤدي إلى الشعور بعدم الرضا عن سلوكهم لتحقيق الأهداف.

العوامل المؤثرة في النزعة الى الكمالية

استنادًا للدراسات حول الكمالية فهناك عدد من العوامل المؤثرة في النزعة الى الكمالية ومن أهمها ما يلي:

1- العمر الزمني: أسفرت نتائج دراسة (Schweitzer & Hamilton, 2002) عن عدم وجود فروق تعزى للعمر الزمني في الكمالية.

2- النوع: أشارت بعض الدراسات إلى حصول الذكور على متوسطات درجات مرتفعة من الكمالية الموجهة للآخرين مقارنة مع الاناث، أما الاناث، فقد حصلن على متوسطات درجات مرتفعة على بُعد الكمالية المحددة اجتماعياً مقارنة بالذكور وذلك على عينات إكلينيكية، وحصل الذكور على متوسطات درجات مرتفعة مقارنة بالاناث في الكمالية للآخرين وذلك في عينات مجتمعية (Schweitzer & Hamilton, 2002).

3- السلالة: أسفرت نتائج دراسة كاسترو ورايس (Rice & Castro, 2003)، إلى أن طلبة الجامعة الأمريكيين من أصل قوقازي يحصلون على درجات مرتفعة مقارنة بالأمريكان من أصل أفريقي في ثلاثة من ستة أبعاد لمقياس الكمالية في (القلق على الأخطاء، النقد الذاتي، شكوك حول الأداء) وأظهرت نتائج دراسة شانج وآخرون (Chang, et al, 2004) أن الكمالية التكيفية تكون مرتبطة بالانفعال الايجابي، والرضا عن الحياة لدى النساء البيض، ومرتبطة في الأفكار الانتحارية بدرجة أقل لدى النساء السود، وترتبط الكمالية اللاتكيفية سلبياً بالرضا عن الحياة لدى النساء البيض فقط.

الخصائص المرتبطة بالكمالية:

هناك بعض الخصائص والصفات التي يتميز بها الكماليون عما سواهم، ومن هذه الخصائص ما يلي (العنبي، 2018):

- التفكير بمنطق كل شيء أولاً شيء.

- السعي القهري لبلوغ أهداف مستحيلة.

- تقييم الذات على أساس مستوى الانجاز والأنتاجية.

- وضع معايير متطرفة، وغير معقولة.

وقد أشار (جروان، 2014) إلى عدد من الخصائص التي من الممكن أن يتصف بها جميعها أو ببعضها الشخص الكمالي، وهي: القصور في إدارة الوقت، التفكير بصيغ ثنائية متطرفة، الخوف من الاخفاق، الخوف من ارتكاب الأخطاء، الخوف من عدم الحصول على استحسان ورضا الآخرين، المبالغة أو المغالاة فيما يجب عمله، الاعتقاد أن الآخرين ينجحون بسهولة ويحققون ذلك ببذل الحد الأدنى من المجهود.

مجالات الكمالية

من خلال مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة ظهرت العديد من المجالات والأبعاد المرتبطة بالكمالية ومن أهمها ما يلي:

1- **توقعات الوالدين :** حيث يرسم الآباء توقعات وأمانى مثالية على مستوى أبنائهم متجاهلين القدرات الحقيقية لهم. بحيث تكمن المشكلة عندما يتوقع الوالدين مستوى لا يتفق مع الوضع الحقيقي لأبنائهم فتتكون صورة شديدة البعد عن الوالدين لأنهما يطالبان بما لا طاقة له به، مما يكون سبباً رئيساً لممارسة الأبناء لسلوكيات غير سوية ومن أهم هذه السلوكيات الكمالية العصابية، ومن ثم يكون شعور الابن بالفشل الدائم مهما فعل، ومن ناحية أخرى فإن القبول بقدرات الابن ومحاولة تطويرها وليس إجبارها هو ما يقودنا إلى التصالح معهم والنجاح والسلام معهم وتطوير (Chen, 1997).

2- **نقد الوالدين :** وتتمثل بإدراك الطفل للمعاملة من والديه في إطار التنشئة الاجتماعية في اتجاه القبول الذي يتمثل في إدراك الطفل للدفء والمحبة والعطف والاهتمام والاستحسان والأمان،

بصورة لفظية أو غير لفظية، أو في اتجاه الرفض الذي يتمثل في إدراك الطفل لعدوان الوالدين وغضبهم واستيائهم منه، أو شعورهم بالمرارة وخيبة الأمل والانتقاد والتجريح والتقليل من شأنه وتعتمد رفضاً غير إهانته وتأنيبه من خلال سلوك الضرب والسباب والسخرية والتهكم واللامبالاة والإهمال ورفضه رفضاً محدود بصورة غامضة (موسى، 2006).

3- تقدير واحترام الذات : عرف جندن (Guindon, 2002) تقدير الذات على أنه مكون تقويمي

اتجاهي للذات، وحكم وجداني مبني على مفهوم الذات والذي يشتمل على مشاعر القيمة والقبول وينمو ويستمر نتيجة للوعي بالكفاءة والرفاهية من العالم الخارجي.

4- تنظيم الأداء : وهو حب الفرد للنظام والتنظيم والبيئة التي يسودها الترتيب والالتزام بالقواعد والقوانين (المومني، بطاينة، 2020).

5- الخوف من الفشل : وتعد الكمالية كما وضّح فوسلز وآخرون (Voseles et al , 2003)

مركباً يتكون من عدة عناصر اجتماعية منها ما هو موجه نحو الذات ومنها ما هو موجه نحو الآخرين، فالكمالية الموجهة نحو الذات تتعلق بالفرد ذاته وما يحمله من دافعية قوية حتى يكون كاملاً ويحاول بصورة صارمة تجنب الفشل، أما الكمالية نحو الآخرين فيضع من خلالها الأفراد مستويات غير واقعية للأشخاص المهمين في حياتهم ويقيّمونهم بصورة شديدة ويمارسون الضغط عليهم حتى يكونوا كامليين.

6- دافعية الانجاز والتفوق : فيمثل دافع الإنجاز (وسطاني، 2010) أحد الجوانب المهمة في

منظومة الدوافع الإنسانية التي اهتم الباحثون في علم النفس الاجتماعي والمهني ودوافع العمل وعوامل النمو الاقتصادي بدراساتها، وتتضمن الاستعداد ومقاومة الضغوط الاجتماعية التي قد يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى وضع مستويات عالية في الأداء والسعي نحو تحقيقها، وتمثل دافعية الإنجاز هدف ذاتي ينشط السلوك ويوجهه نحو النجاح ومنافسة الآخرين ومحاولة التفوق عليهم، وهي تعكس مستويات مرتفعة لجودة الأداء، والميل الكبير إلى تقويم الذات المبني على الاداء المثالي (منصور، 2012).

7- **الكمالية الاجتماعية**: وهي التي يكتسبها الفرد من إدراكه للمواقف الاجتماعية المحيطة به، ويعتقد أن المحيطين به يتوقعون منه أداءً مثاليًا أو كماليًا، كما يدرك أنهم يفرضون عليه معايير فوق قدرته، وهذا النمط يصاحبه خوف من الفشل وارتباط الأداء بالتقييم السلبي والقلق الاجتماعي كما يتضح في الكمالية السلبية، كما أن أصحاب الكمالية المكتسبة اجتماعياً يكونون عرضة لبعض الاضطرابات وذلك يرجع إلى خوفهم من أن الآخرين يتوقعون منهم أداءً كماليًا (Hewitte & Flett , 2008).

8- **الكمالية الموجهة نحو الذات**: يحدد الفرد لنفسه من خلال الكمالية الموجهة نحو الذات معايير عالية من الأداء ويحاول الوصول إليها، وقد تكون الكمالية في هذا الاتجاه قوة دافعة صحية لتحقيق أهداف عالية فتكون الكمالية الايجابية، أو يمكن أن تكون عامل مشكل يسبب الاحباط وفقدان الشهية، وفي بعض الأوقات يسبب الانتحار، فتكون الكمالية السلبية، وبذلك يتضح أن الكمالية بالتوجيه الذاتي قد تكون إيجابية أو سلبية، وبذلك يتضح أن الأفراد ذوو الكمالية الموجهة نحو الذات تقودهم حاجاتهم الى الانجاز اكثر من خوفهم من الفشل (موسى، 2006).

مفهوم التفاؤل

عرف عبد الخالق والانصاري (1995) التفاؤل بأنه "نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح.

كما عرف (Scheie & Carver, 1985) التفاؤل بأنه : النظرة الايجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بلاضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيئ.

وأما منظمة الصحة العالمية (2004): فأشارت إلى أن التفاؤل هو عكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه ، فهو عملية نفسية إرادية تولد أفكارا ومشاعر للرضا والتحمل والثقة بالنفس (شويلع، 2014).

ويعرفه قاموس "اكسفورد" للغة الإنجليزية: أنه تلك النزعة التي تنتظر إلى الجانب المشوق من الأوضاع وتوقع أفضل النتائج والتفاؤل يشكل دافعية قوية كما يعتبر أحد أحجار زاوية النجاح. (مصطفى حجازي، 2012).

التفاؤل هو ذلك الدافع البيولوجي الذي يحافظ على بقاء الإنسان وأنه مجموعة من الأفعال أو السلوكيات التي تولد للفرد القدرة للتغلب على المشاكل والصعوبات التي تواجهه (الأنصاري، 2008).

أما تايلور (Talya, 1979): فيعرف التفاؤل بأنه نزعة تفاؤلية تشير إلى توقع عام للنتائج على أنها إيجابية أكثر من كونها سلبية على أن تكون سمة ثابتة نسبيا (أبو الديار، 2010).

التفاؤل هو بناء معرفي يشمل المعتقدات حول تجارب المرء، وهو توقعات إيجابية حول المستقبل. (Margaret, 2006)، وعرفته المكتبة الوطنية الأمريكية للطب (2010) بأنه: "ميل الإنسان لتوقع أمور جيدة سوف تحصل في المستقبل"، فهو عبارة عن موقف عقلي يتخذه جسم الإنسان، ويؤثر على الصحة الجسدية والعقلية له أيضا، كما أنه وسيلة تمكن الإنسان على التكيف مع واقع الحياة اليومية، وتمنحه الطاقة الإيجابية لمواجهة المشاكل والتحديات التي يمر بها"، كما وأن التفاؤل الرياضي هو نظرة استبشار نحو المسابقات، تجعل الرياضي يتوقع الانجاز وينتظر الفوز ويروق إلى البطولة.

التفاؤل الفعال ويعرفه بأنه: اتجاه بناء نشط ذو قوة دافعة تعمل على إيجاد الشروط الملائمة للنجاح من خلال التركيز على الفرص المتوفرة والاحتمالات الممكنة، ويساعد التفاؤل الفعال على تفسير الخبرات تفسيراً إيجابياً، ويؤدي إلى نتائج إيجابية لهذه الخبرات، ويساعد على التغلب على المشكلات والصعوبات التي تواجهه عوضاً عن الهروب منها وذلك من خلال استخدام التفكير المنطقي والإيجابي (عبد العزيز، 2010).

التفاؤل غير الواقعي:

يعرف واينشتاين (Weinstein,1980) التفاؤل الغير الواقعي بأنه اعتقاد الفرد بان الاحداث السلبية يقل احتمال حدوثها له، واعتقاد بان الحوادث الايجابية يزداد احتمال حدوثها له مقارنة بغيره، والا يتضمن النظرة المملوءة بالأمل فقط. انما أيضا الوقوع في الخطأ عند إطلاق الأحكام.

صفات المتفائلين:

- يعتبر مصدر للطاقة الإيجابية لمن حوله، وذلك لنظرتة دائماً للجانب المشرق، الذى يجعله يتوقع الشئ الإيجابى حتى فى الأحداث السلبية.
- يتعامل مع المشاكل التى تواجهه سواء فى حياته الإجتماعية أو فى مجاله عمله ويستطيع التعامل معه والتغلب عليه، ولكن ليس معنى ذلك إنه لا يشعر بالإحباط فى بعض الأحيان.
- شخص واقعى، لكنه يضع أهداف وخطة لنفسه لكي تتماشى مع أرض الواقع لينفذها فى المستقبل.
- يرى دائماً الفشل درس يتعلمه ليتجنب حدوثه فى المستقبل.
- صادق مع نفسه ومع الآخرين، لذلك لن يبرر فشله تجاه أي شئ يواجهه سواء فى العمل أو فى حياته الإجتماعية، ولكن يعترف بإخطائه لكي لا يكررها فى المستقبل.
- لا يحب مقارنته بالآخرين، ويعتمد على تطوير نفسه دائماً ليستطيع تحقيق أحلامه فى المستقبل، ويتقبل النقد الإيجابى من الآخرين ويتعلم منه (الشافعي، 2008).

ويحدد مور (2005 , eroM) اثنتي عشر سمة يمكن أن تميز المتفائل الفعال، هي:

- 1- يركز على الأفكار والأحداث والتفسيرات التي تكون سببا في سعادته ويركز على ما يريد إنجازه مؤكداً على أوجه الحياة الإيجابية.

- 2- لا يتذمر أو يشكو من التحديات ويعتبرها فرصاً لتحقيق إنجازات بناءً.
- 3- يستخدم التفكير عند حله للمشكلات التي تواجهه، ونادراً ما يلجأ إلى الحلول التقليدية.
- 4- يشعر بقدرته على تحقيق ما يريد، وينظر إلى نجاح الآخرين على أنه يزوده بنماذج إيجابية يمكنه التعلم منها.
- 5- يتميز بحس الدعابة، والابتعاد عن الجمود الفكري.
- 6- يوظف المنطق لإيجاد الطرق المناسبة لتقييم الأهداف والعمل على تحقيقها، بدلاً من أن ينساق للمخاوف والأفكار اللاعقلانية.
- 7- يجتهد من أجل تحسين صورته الذاتية أمام نفسه، وذلك من خلال محاولاته الدائمة للتطور والسعي نحو الأفضل.
- 8- يميل إلى الخوض في المخاطر محسوبة العواقب بهدف تحقيق ما يصبو إليه.
- 9- يثق بذاته وقدرته، فالثقة بالذات تشعر الفرد بالقدرة على المثابرة، وتدفعه للمحاولة المستمرة لمقاومة العقبات.
- 10- يشعر بأنه يستحق النجاح والسعادة، وهذا ما يدفعه نحو القيام بمحاولات هادفة لتحسين حياته.
- 11- يتحمل المسؤولية، ويدرك أن الأهداف التي يصبو إليها يمكن تحقيقها من خلال بذل الجهد والاعتماد على النفس.
- 12- ينجذب إلى الأفراد المتفائلين، وذلك في إطار بحثه عن يشجعه، ويدعمه، ويبعث في نفسه الثقة.

التفاؤل والتشاؤم في المنظور الإسلامي:

لقد ركز الدين الإسلامي على التفاؤل والتشاؤم، واعتبرهما من المشاعر البشرية الثابتة داخل الوجدان. فلا يمكن للشخص أن يمنعهما ولكن يمكن الحد من تأثيرهما عليه بالابتعاد عن حالة جعلهما عادة تسيطر على ردود أفعاله واستجاباته للمنبهات أو الأحداث، التي تمر عليه كل يوم ومقارنتها بأحداث مرت عليه سابقا وكان تأثيرها إيجابيا أو سلبيا. ومن الأمثلة على ذلك كثيرة جدا فمننا من يتشاعم من صوت حيوان معين أو رؤية شخص، أو فعل معين يقوم به هو أو غيره، وعندما نسأله عن سبب هذا التشاؤم أو التفاؤل تكون الإجابة، إن هذه الرؤية أو هذا الفعل قد اقترن سابقا بحدث سيء أو حسن قد مر بهذا الشخص صدفة، وهذه الاعتقادات مختلفة من مجتمع لآخر ومن شخص لآخر، فقد تكون هنا غير محبة بينما تراها في مجتمع آخر محبة، لذلك فالتفاؤل والتشاؤم يعتمد على ثقافة تلك المجتمعات البشرية وموروثاتها من المعتقدات، فقد حث الإسلام على التفاؤل واجتناب التشاؤم في مواقع متعددة من القرآن الكريم كقوله تعالى: "فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا" [سورة الشرح آية 5-6] وكذلك قوله تعالى: "يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ" [سورة البقرة، آية 185]. فيجب الابتعاد عن المعتقدات والخرافات التي ليس لها أي أساس من الصحة من الناحية العلمية، فمن هذا نرى أن أنماط التفاؤل والتشاؤم تختلف من شخص لآخر ومن حضارة لأخرى (الأمامي، 2010).

ولأهمية التفاؤل في بناء الشخصية الإنسانية الفاعلة، فقد دعا الإسلام إليه، وحذر من أثر التشاؤم على بنية الذات فعن انس قال: قال رسول الله لا عدى ولا طيرة ويعني الفأل، قالوا: وما الفأل قال: الكلمة الطيبة أحسبها الفأل والطيرة هي التشاؤم من شيء (ما) رواه مسلم والبخاري، إن التفاؤل هو حسن الظن بالله والمؤمن مأمور بحسن الظن بالله تعالى (على كل حال)، وقد ورد ذكر الطيرة في القرآن الكريم في قوله تعالى: "فَإِذَا جَاءَتْهُمْ الْحَسَنَةُ قَالُوا لَنَا هَذِهِ وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَطَّيَّرُوا بِمُوسَى وَمَنْ مَعَهُ أَلَا إِنَّمَا طَائِرُهُمْ عِنْدَ اللَّهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ" (الأعراف: 131)، وقوله تعالى: "قَالُوا طَائِرُكُم مَّعَكُمْ أَئِنْ ذُكِّرْتُمْ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ" (يس: 19)، وقوله تعالى: "قَالُوا اطَّيَّرْنَا بِكَ وَبِمَنْ مَّعَكَ قَالَ طَائِرُكُمْ عِنْدَ اللَّهِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ تُفْتَنُونَ" (النمل: 47).

وقد أكد القرآن الكريم في أكثر من آية على التفاؤل وعدم التشاؤم فمن تلك الآيات القرآنية قوله "قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ" (يس: 18) "قَالُوا اطَّيَّرْنَا بِكَ وَبِمَنْ مَعَكَ" (النمل: 47)، وهي تستعمل للخير والشر، والقرآن الكريم يهدي الإنسان إلى التوافق، وينعم عليه بالأمن الداخلي ويصلح قلبه فيمسح عنه القلق والتشاؤم، لأنه يحدد له الهدف من الحياة، فلا يشعر بالفراغ النفسي الناتج من انقطاع الطموحات، والاعتدال عند التعامل مع كل الأمور، في العمل والعلاقات فيحصل على التوافق النفسي (عبد الكريم، 2012).

مصطلحات لها علاقة بالتفاؤل:

أولاً: السعادة

شعور وانفعال متكامل يتحقق نتيجة لإشباع الدوافع الأساسية في حياة الطفل، وقد تمتد آثارها إلى مراحل العمر التالية، وقد تكون الاحباطات النفسية اليومية في هذا العصر مسؤوله عن إعاقة الحصول على الشعور بالسعادة والرضا.

والسعادة: قيمه وجدانية لها علاقتها الوثيقة بكل ما يحمل طابع الخير أو هي مرتبطة ارتباطاً نفسياً جوهرياً بعملية تحصيل الخير أو امتلاكه وتصبح السعادة قيمة انفصالية تصاحب أي حالة نفسية يكون فيها امتلاك شعور حقيقي.

ثانياً: الانبساط

هو عامل له مكونان أساسيان هما الاجتماعية والاندفاعية وهذان المتغيرات يرتبطان معا ارتباطاً جوهرياً، والشخص المبسط مميز انه اجتماعي يجب الحفلات له عديد من الأصدقاء ويحتاج الى الناس للتحدث معهم لا يجب القراءة يحب المخاطرة ويحب التغيير مبتهج متفائل محب للضحك والمرح.

ثالثاً: المزاج

المزاج: قابلية أو تهيؤ لدى الفرد للواقف الانفعالية أو ميل في أن يدرك تغيرات في الحالة المزاجية ويرتبط المزاج بالتغيرات الأيضية والكيميائية في انسجه الجسم بخاص في الغدد الصماء وهناك ميل الى تصور المزاج على انه استعداد أو تهيؤ وراثي.

رابعاً: الصحة النفسية

تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها حالة من الرفاهية أو الهناء الجسمي والنفسي والاجتماعي التام وليست مجرد غياب المرض أو العجز أو الضعف ويعرفها هارلمان بأنها حالة من الإحساس الذاتي والموضوعي لشخص ما تكون هذه الحالة موجودة عندما تكون مجالات النمو الجسدي والنفسي والاجتماعي للشخص متناسبة مع امكاناته وقدراته وأهدافه التي وضعها لنفسه (الفنجري، 2006).

العوامل المؤثرة في التفاؤل

أشار حمدان (1999) الى ان هناك عوامل تؤثر على الفرد وتجعله إما متفائلاً وإما متشائماً وهي:

- 1- الأسرة: من الجو العام الذي يسودها وطريقة تربية الأطفال وزرع القيم والأفكار فيهم، ويثب الطمأنينة والأمان والرعاية وكل هذا يوصل شخصية الطفل ويجعله إما متفائل أو متشائم.
- 2- المدرسة: بما فيها من معلمين ومدراء متفائلين ومدى انعكاس ذلك على شخصيات الطلبة.
- 3- المجتمع: فكل مجتمع يحمل طابعاً خاصاً به إما إن يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم بما يتسم به من ملامح وجدانية واجتماعية وخاصة به يتميز بها من خلال ما تعرض له من أحداث وظروف اقتصادية وتكنولوجية التي تستحدث والقيم التي تتجدد وتطور.
- 4- وسائل الإعلام: لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغتها بالتفاؤل أو التشاؤم حسبما توجه إليهم من أفكار نفحات وجدان.

5- الصحة: حيث أن تفاؤل أو تشاؤم الشخص يؤثر على حياته الصحية حيث أن الإنسان المتفائل يكون خاليا من القلق والتوتر والإكتئاب وهذا ما يساعده على اكتساب صحة سليمة ذات طابع إيجابي.

وينظر الباحثون الى فاعلية التفاؤل الذي يمكن تصنيفه ضمن النظريات الخاصة بالتوقعات من زاوية تأثير الاعتقاد الشخصي على السلوك والفرد الذي يعتقد أو الذي لديه ثقة بقدراته على تحقيق الهدف فإنه لا يتوانى في بذل الجهد تجاه ذلك الهدف على نحو مماثل أو اعتقد أن الهدف خارج امكاناته فإنه ربما يقع جزئيا أو كليا عن بذل الجهد ومثلما تركز الصلابة النفسية على الاعتقاد الشخصي بالكفاءة في تحقيق الهدف وتركز سمة التفاؤل على الاعتقاد بالنتائج السلبية وبيين كافر وشير أن الفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية غالبا يمتلك وسائل للتفاعل مع الموقف الضاغطة مقارنة بصاحب النظرة التشاؤمية وكما أن أصحاب النظرة التفاؤلية يدخرون أعراضا بدنية ونفسية سلبية اقل مقارنة بالذين يفتقدوها، وفي مجال العمل تبرز أهمية الشخصية المتفائلة في الاتجاهات النفسية الايجابية التي يتبناها الفرد نحو منظمته ونحو العلاقات الاجتماعية فيها، وبصورة عامه يرى المعنيون بالسلوك البشري أن الاتجاه النفسي الايجابي من جانب الفرد من شأنه التأثير بصورة ايجابية على عملية المواجهة مع مصادر الضغوط المهنية، فالفرد من شأنه التأثير بصورة لمختلف عوامل البيئة غالبا ما يحمل توقعات تتخللها درجة عالية من التفاؤل فيما يتعلق بالمرور النفسي والمادي لجهوده وهذه الحال بدورها تساعد على الاسترخاء وبالتالي تجنب النتائج السلبية لمصادر الضغوط في مكان العمل، كما أن العلاقات الايجابية الجيدة في مكان العمل تساهم في إيجاد مناخ مساند لتقديم الدعم الاجتماعي الذي يعتبر إحدى الوسائل الفعالة للمواجهة الناتجة مع الضغوط (عسكر، 2000).

خصائص المتفائلين:

يتميز المتفائلين بمجموعة من الخصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاهاتهم نحو الحياة المستقبلية، ولا يشترط لهذه الخصائص أن تكون مجتمعة لدى المتفائل، كما أنها تظهر عند الأفراد بالدرجات متفاوتة، ويتسم المتفائل عموما بـ:

1- الثقة بالنفس والمخاطر المدروسة للوصول إلى تحقيق الأهداف.

- 2- كما يتصف بالمرونة من حيث اختيار السبل المناسبة للوصول إلى تحقيق الرغبات وتغيير الأهداف التي يستحيل تحقيقها، وتقييم المهام إلى أجزاء بسيطة حتى يمكن التعامل معها.
- 3- عدم الاستسلام للقلق والضغوط وتجنب المواقف الانهزامية.
- 4- المتفائل أكثر قدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الضاغطة، ولديه القدرة على اتخاذ أساليب مباشرة ومرنة لحل المشكلات التي تواجهه.
- 5- أكثر تركيزاً في نمط تفكيره، وأكثر إصراراً على اجتيازها، وأكثر استخداماً لأساليب المواجهة الفعالة التي تركز على المشكلة.
- 6- اللجوء إلى التخطيط في المواقف الضاغطة والاستفادة من الخبرات السابقة، ولديه قدرة عالية على الضبط الداخلي وإعادة التغيير الإيجابي للمواقف المحيطة، ومن ثم فالانتكاسة له شيء يمكن معالجته (جولمان، 2000).

ثانياً: الدراسات السابقة:

في ضوء أهداف الدراسة الحالية فإنه تم تقسيم الدراسات إلى قسمين، القسم الأول يتناول الدراسات التي تناولت التفاؤل، والقسم الثاني الدراسات التي اهتمت بدراسة الكمالية، وفيما يلي عرض لهذه الدراسات:

أ -الدراسات السابقة المتعلقة بالتفاؤل:

قام بني هاني والسحيم (2019) بدراسة هدفت للتعرف إلى نمط النزعة التي يتسم بها لاعبي أندية كرة اليد في الأردن من حيث التفاؤل والتشاؤم، وكذلك التعرف إلى نوع مركز الضبط لدى لاعبي أندية كرة اليد في الأردن والتعرف إلى التفاؤل والتشاؤم، وعلاقتها بمركز الضبط لدى لاعبي أندية كرة اليد في الأردن تبعاً لمتغيرات (مكان السكن، سنوات الخبرة، خطوط اللعب)، وتم استخدام المنهج الوصفي لمناسبتة لطبيعية الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (230) لاعباً من لاعبي أندية كرة اليد في الأردن، وتم استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤم (Carver, Scheier) ، ومقياس

مركز الضبط (Rotter) . أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ؛ لعلاقة التفاوض والتشاور بمركز الضبط وفقاً لمتغيرات (مكان السكن، سنوات الخبرة، خطوط اللعب)، وكذلك أن نمط النزعة التي يتسم بها لاعبي أندية كرة اليد في الأردن هي النزعة التفاوضية، وأظهرت النتائج كذلك أن مركز الضبط لدى لاعبي أندية كرة اليد في الأردن هو الضبط الداخلي، وفي ضوء أهداف ونتائج الدراسة أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بتعزيز السمات النفسية لدى لاعبي أندية كرة اليد؛ لما لذلك من انعكاس إيجابي على الارتقاء بالاعتماد على قدراتهم الذاتية في تفسير نجاحهم أو إخفاقهم.

وقام منصور (2017) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفاوض والتشاور ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم، ولتحقيق ذلك استخدم المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الدراسة على عينة من (75) لاعبا من ثلاثة أندية لاعبي كرة القدم على مستوى أندية ولاية البويرة اختيروا بطريقة عشوائية وطبق لهذا الغرض مقياسي سيلجمان للتفاوض والتشاور ومقياس مستوى الطموح إعداد معوض وعبد العظيم ، وتوصلت النتائج إلى: ان هناك علاقة موجبة ودالة بين التفاوض ومستوى الطموح. وهناك علاقة سالبة ودالة بين التشاور ومستوى الطموح. ، ومستوى الطموح كان مرتفع لدى لاعبي كرة القدم.

وقام القدومي (2015) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى التفاوض لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، إضافة إلى تحديد الفروق في التفاوض تبعا لمتغيرات اللعبة والمستوى الدراسي والخبرة في اللعب، وتم استخدام المنهج الوصفي على عينة مكونة من (246) لاعبا ، وطبق عليها مقياس (Khaliq Abdul , 1996) لقياس التفاوض، وأشار النتائج إلى أن المستوى الكلي للتفاوض لدى أفراد عينة الدراسة كان عاليا، وأظهرت النتائج أيضا انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاوض لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الخبرة في اللعب، في حين كانت الفروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير اللعبة ولصالح لاعبي كرة السلة، والمستوى الدراسي ولصالح طلبة السنة الرابعة.

وقام الكروي (2014) بدراسة هدفت التعرف الى الانماط الجسمية للرياضيين وأثرها في السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم ، وتطرق الباحث الى منهجية البحث واجرائته الميدانية وشمل منهج البحث، كما واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، كما وتكونت عينة الدراسة من لاعبي فريق نادي الاتفاق الرياضي الديوانية، الرافدين وبلغ عددهم (60) لاعبا، كما استخدم الباحث ادوات البحث المستخدمة والقياسات الجسمية لاستخراج الانماط وتطبيق مقياس السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم والتجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية والوسائل والادوات المستخدمة والوسائل الاحصائية. توصلت نتائج الدراسة الى ان اللاعبين من ذوي النمط الجسمي العضلي يكونوا متشائمين ويتميزوا ب العدوانية، وان يشيع التفاؤل بين اللاعبين من ذوي النمط السمين.

وقام فيسيليو (Vasiliu, 2017) بدراسة هدفت إلى دراسة الارتباط بين مركز الضبط - السيطرة والصلابة عند الافراد المتفائلين والمتشائمين، وتم استخدام المنهج الوصفي، علي عينة تكونت من (357) مشاركا من مدينة بوخارست ب الاضافة الى (12) منطقة اخر في رومانيا، اعمار (18-80) سنة، ذكور (164)، إناث (193) من الإناث، تم استخدام مقياس (Rotter) مركز الضبط (1966) المعدل من قبل (Baban, 1998) ومقياس (Lot-r) Schrier ، (Carver , 1994)، للتفاؤل والتشاؤم من قبل (Baban , 1998)، ومقياس (Drs 15) للصلابة النفسية، أشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباط بين نقطة الضبط، ولقد لاحظ بأنه وبلنسبة الى المشاركين المتشائمين فان تعديل نقطة الضبط لم يؤثر في مستوى الصلابة، وأن الأشخاص المتشائمين تكون ردود افعالهم نحو المواقف الصعبة وخيبات الامل مرتبطة بافعال، مثل: الاستقالة، والتجنب، والإنكار، وأن الأشخاص المتشائمين تستمر لديهم حالة من عدم اللامبالاة نحو المواقف حتى اذا شعروا بانهم يستطيعون السيطرة على تلك المواقف.

وقام لبوسكي (Lipowski,2012) بدراسة هدفت لتحديد مستوى التفاؤل والسلوك الصحي لدى الرياضيين، اضافة الى التحقق من ان الرياضيين المتفائلين هل يتمتعون بسلوك صحي جيد؟، ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها (385) رياضيا من الذكور و (147) من الاناث، وطبق عليهم مقياس التفاؤل ومقياس السلوك الصحي. وتوصلت الدراسة الى ان التفاؤل كان عاليا

عند كل من الذكور والاناث، اضافة الى وجود علاقة ايجابية بين التفاوض والسلوك الصحي لدى الرياضيين.

وقام جوتسفاش وشوج (Gustafsson & Shoog,2012) بدراسة هدفت لتحديد العلاقة بين التفاوض والاحتراق، والضغط النفسية لدى الرياضيين، ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها (217) رياضيا بواقع (139) من الذكور و (78) من الاناث ممن تتراوح اعمارهم بين (16-19) سنة. اظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين التفاوض وكل من الاحتراق والضغط النفسية.

وقام آدم وآخرون (Adam,et al,2008) بدراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين الصلابة النفسية والتفاوض والتشاؤم واستراتيجيات التكيف لدى الرياضيين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (677) رياضيا من الذكور والاناث، ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية والتفاوض ، 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 الى تحديد استراتيجيات التفاوض والتشاؤم والاداء الرياضي، ولتحقيق ذلك اجبت الدراسة على عينة قوامها (20) لاعبا لكرة القدم ، وتوصلت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين التفاوض ومتسوى الاداء الجيد ، بينما كان اداء المتشائمين سيئا ومستوى القلق لديهما عاليا.

وقام ستيفن و آخرون (Stephanie,etal,2006) بدراسة هدفت لتحديد مستوى التفاوض لدى الرياضيين وغير الرياضيين في الجامعة،ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها (187) طالبا من طلبة السنتين الاولى والرابعة من الرياضيين وغير الرياضيين في جامعة ولاية كليفونيا، وطبق عليهم اختبار التوجه للحياة، وظهرت نتائج الدراسة ان مستوى التفاوض لدى طلبة السنة الرابعة كان اعلى من طلبة السنة لاولى عند كل من الرياضيين وغير الرياضيين ، اضافة الى وجود فروق دالة احصائيا في التفاوض بين الرياضيين وغير الرياضيين ولصالح الرياضيين.

وقامت سندي (Cindy,2003) بدراسة هدفت لتحديد توقعات الطلبة الرياضيين في الجامعات للتفاوض، ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها (109) طالبة وطالبة بواقع (62) من الذكور و (47) من الاناث، من جامعة ميرلاند، وظهرت نتائج الدراسة ان مستوى التفاوض لدى الطلبة كان عالياً، وأن اللاعبين اصحاب التفاوض العاليي يوجد لديهم اقدام على استخدام استراتيجيات التكيف والمزاج كان لديهم عالياً، بينما اصحاب التفاوض المنخفض كانت لديهم استراتيجيات الاحجام اعلى اضافة الى سوء المزاج لديهم ويميلون الى التشاؤم.

ب -الدراسات السابقة المتعلقة بالكمالية:

قام مينا وجاد (2020) بدراسة هدفت التعرف الى الكمالية العصابية وعلاقتها ب التفاوض لدى المتفوقين دراسيا بلمرحلة الثانوية. واستخدم مقياس الكمالية العصابية والتفاوض، واختبار المصفوفات المتتابعة من إعداد (جون رافن، 1973)، وتعريب سيد عبد العال (1983)، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالبا وطالبة من طلاب الصف الثاني الثانوي المتفوقين دراسيا، بواقع (75) ذكور، و (75) اناث)، ووفق التخصص (77 علمي، 73 ادبي). توصلت النتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة عند مستوى (0.01) بين الكمالية العصابية والتفاوض لدى طلاب الصف الثاني الثانوي المتفوقين دراسيا، ووجود فروق دالة عند مستوى (0.01) لصالح الإناث في الكمالية العصابية ولصالح الذكور في التفاوض، وعدم وجود فروق دالة في الكمالية العصابية والتفاوض باختلاف التخصص (علمي ، ادبي).

قام ذبيان (2020) هدفت التعرف الى العلاقة بين الكمالية العصابية بلانجاز العدوانى لدى عينة من الطلبة المواهبين بلمرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (260) طالبا وطالبة من الموهوبين في المرحلة الثانوية، تراوحت اعمارهم بين (15-18) سنة ، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن للتحقق من الفروض، وتمثلت ادوات الدراسة من مقياس الكمالية العصابية، ومقياس الانجاز العدوانى، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: وجود علاقة دالة احصائيا بين الكمالية العصابية والانجاز العدوانى، عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيا في الكمالية العصابية تبعا لمتغير النوع،وجود فروق ذات دلالة احصائيا في الانجاز العدوانى تبعا لمتغير النوع ولصالح الذكور، ارتفاع مستوى الانجاز العدوانى.

وقام شلبي (2020) بدراسة هدفت إلى وضع نموذج بنائي للعلاقات والتأثيرات بين الرفاهية الأكاديمية وكل من: الكمالية والصمود الأكاديمي والتحصيل لدى طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (229) بواقع (106) طالب و (123) طالبة، من طلاب جامعة الملك خالد بابها، وطبق عليهم مقاييس الرفاهية الأكاديمية والكمالية الأكاديمية. توصلت النتائج الى وجود مستوى متوسط من الرفاهية الأكاديمية لدى افراد عينة، وعدم وجود فروق ذات دالة احصائية في الرفاهية الأكاديمية بين الطلاب والطالبات، ووجود فروق دالة احصائية في الكمالية الأكاديمية وفقا لمتغيرات الجنس ولصالح الطلاب.

وقام اسماعيل (2020) الى التعرف على العلاقة السببية بين كل من كمالية والاغتراب على الذكاءات المتعددة، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالبة، وقد تم تطبيق ثلاث مقاييس هم، مقياس الكمالية، مقياس الذكاءات المتعددة، مقياس الشعور بالاغتراب، واثبتت النتائج وجود تأثير للمتغيرين المستقلين الكمالية والاغتراب على المتغير التابع الذكاءات المتعددة يعزي الكمالية. واستخدم الباحث المنهج الارتباطي.

دراسة شلبي والقصبي (2018) بعنوان النموذج البنائي للعلاقات المتبادلة بين الرفاهية الأكاديمية وكل من الكمالية والصمود الأكاديميين والتحصيل لدى طلبة الجامعة . حيث بينت الدراسة ثلاثة (أنماط) للكمالية الأكاديمية هي: اللاكمالية والكمالية الايجابية والكمالية السلبية. وقد تميز الافراد ذوي نمط الكمالية الأكاديمية الايجابية بمستوى متوسط (معتدل) من الاحتراق الأكاديمي ومستوى مرتفع من الصمود الأكاديمي والتحصيل. بينما تميز الطالب ذوي نمط الكمالية الأكاديمية السلبية بمستوى مرتفع في الاحتراق الأكاديمي ومستوى منخفض في الصمود الأكاديمي ومستوى متوسط في التحصيل الأكاديمي.

وعلى الرغم مما أشارت إليه نتائج دراسات عديدة في مجال ارتباط الكمالية التكيفية بالنجاح الأكاديمي للطلاب بصفة عامة والطلاب مرتفعي التحصيل بصفة خاصة، الا أنها في بعض الاحيان تكون ضارة للرفاهية والصحة النفسية للطلاب بما ينعكس سلبيا على اداؤهم الأكاديمي.

واستخدمت دراسة درادكة (2016) وهي بعنوان مستوى الكمالية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية الاجتماعية والرضا عن الحياة الاجتماعية لدى عينة من طلبة جامعة الحدود الشمالية ، وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الكمالية، ومستوى مرتفع لكل من الفاعلية الذاتية الاجتماعية، والرضا عن الحياة الاجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة، كما دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صفة الكمالية ولصالح الاناث، وعدم وجود فروق في مستوى الفاعلية الذاتية الاجتماعية والرضا عن الحياة الاجتماعية تعزى للجنس، كما دلت النتائج وجود علاقة سلبية بين الكمالية والفاعلية الذاتية الاجتماعية والمستوى العام من الرضا عن الحياة الاجتماعية. وقد بلغت نسبة التباين المفسر (24.9%) لمستوى الكمالية في الفاعلية الذاتية الاجتماعية، و (22%) لمستوى الكمالية في الرضا عن الحياة الاجتماعية. وأوصت الدراسة بزيادة مستوى الوعي والتثقيف لدى طلبة الجامعة بمفهوم الكمالية وتأثيرها على الفرد، تقديم البرامج الإرشادية والدورات التدريبية للطلبة الذين يعانون من انخفاض مستوى كل من الفاعلية الذاتية الاجتماعية والرضا عن الحياة الاجتماعية.

دراسة شاهين (2014) بعنوان الكمالية السوية وعلاقتها ببعض المتغيرات المعرفية وغير المعرفية لدى طلاب المرحلة الثانوية. هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الكمالية السوية وبعض المتغيرات المعرفية (التحصيل الدراسي) وبعض المتغيرات الغير معرفية (الثقة بالنفس / الرضا عن الحياة)، واستخدمت الباحثة أدوات من بينها مقياس الكمالية السوية (إعداد / الباحثة)، وأسفرت بين نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا أبعاد الكمالية السوية وبين أبعاد الرضا عن الحياة، كما أسفرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود أثر لمتغير النوع علي الكمالية.

واختبرت دراسة جرادات وأبو غزال والمومني (2014) العوامل الأسرية المتن بئة بالفاعلية الاجتماعية المدركة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك ، حيث بلغ عددها (703) طالبا وطالبة. أشارت النتائج إلى أن الفاعلية الاجتماعية لدى الإناث أعلى بشكل دال احصائيا مما هي لدى الذكور، وقد أظهر تحليل الانحدار المتدرج أن التماسك الأسري العامل الوحيد الذي يتنبه بشكل دال بالفاعلية الاجتماعية المدركة لدى الذكور، وقد تبين أن هناك ثلاثة عوامل أسرية تنبّه بشكل

دال بالفاعلية الاجتماعية المدركة لديهم، وهذه العوامل هي التماسك الأسري، وحجم الأسرة، ودخل الأسرة .

بينما هدفت دراسة يوان وجيجونلان (Yuan & Jijun Lan, 2015) إلى معرفة تأثير الدافعية الانجاز على كل من الكمالية والرفاهة النفسية وأجريت الدراسة على عينة قوامها (493) طالب وطالبة مقسمين إلى (206) ذكور، و (287) إناث وأستخدم في الدراسة مقياس هويت وقليت متعدد الأبعاد (HMPS) وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكمالية والرفاهة النفسية بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية بين كل من الكمالية والدافعية للإنجاز والرفاهية النفسية، كما لا توجد فروق دالة احصائية على متغير النوع.

وأجرى كريمي وبشريرب وخباز وهديتي (Karimi , Bashirpur , Khabbaz , 2014 , Hedayatic) دراسة هدفت إلى الكشف عن الكمالية وعلاقتها بمستوى الإرهاق الأكاديمي والدعم الاجتماعي، وتألقت عينة الدراسة من (300) طالبا وطالبة. وكشفت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإرهاق الأكاديمي ومستوى الدعم الاجتماعي بين أفراد الدراسة تبعا لمستوى الكمالية، كما أظهرت النتائج أن الأفراد ذوي الكمالية المرتفعة لديهم مستوى أعلى من الإرهاق الأكاديمي ودرجة أقل في مستوى الدعم الاجتماعي، وأشارت الدراسة إلى أن زيادة الدعم الاجتماعي يمكن أن يخفف من الكمالية ومستوى الإرهاق الأكاديمي.

وهدف دراسة مسرسوفا وسلفسكى وبافور (Mesarosova , Slavkovska & Bavoar 2014) إلى تحليل مستوى الفاعلية الذاتية ومستوى الفاعلية الذاتية الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة، وقد شملت العينة (210) طالبة وطالبة. أظهرت النتائج أن الفاعلية الذاتية جزء أساسي من الكفاءات الاجتماعية. وكما كشفت النتائج ارتباط الفاعلية الاجتماعية لدى طلاب الجامعات بشكل كبير مع القدرة على التعبير الاجتماعي، والانخراط في التواصل، وأظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية العامة لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث.

ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة

- هناك دراسات اهتمت بدراسة التفاوض لدى الرياضيين مثل دراسات كل من: (القُدومي ، 2015)، (بني هاني والسحيم، 2019)، (منصوري ، 2017)، (Adam, et al, 2008)، (Lipowski,2012)، (Cindy ,2003) ، (Gustafsson Skoog ,2012).
 - إن الدراسات التي أجريت حول الكمالية كانت غالبيتها على الطلبة مثل دراسات كل من: دراسة (ذبيان،2020)، ودراسة (شيلبي، 2020) ودراسة (اسماعيل، 2020)، ودراسة (شلبي والقصبي، 2018)، ودراسة (Yuan & JijunLan,2015)، ودراسة (سارة، 2014).
 - نقص الدراسات التي اهتمت بدراسة الكمالية لدى الرياضيين.
- ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة، فإن الدراسة الحالية تمتاز عن الدراسات السابقة بالشمولية من حيث تناولها موضوعان حيويان معا وهما الكمالية والتفاوض لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم، إضافة الى انها من الدراسات الرائدة في تناول الكمالية في المجال الرياضي.

الفصل الثالث

الطريقة والاجراءات

الفصل الثالث

الطريقة الاجراءات

يشتمل هذا الفصل على العرض لمنهج الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينتها، واداتا الدراسة، ومتغيرات الدراسة، وإجراءات الدراسة، والمعالجات الإحصائية، وفيما يلي التوضيح لذلك:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث في دراسته الحالية المنهج الوصفي بأحد أشكاله الدراسة الارتباطية لتناسبه مع طبيعة الدراسة وأغراضها.

مجتمع الدراسة:

اشتمل مجتمع الدراسة على جميع اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين والبالغ عددهم (553) لاعبا، وذلك وفقا لسجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الموسم الرياضي لعام (2020-2021)، وذلك حسب ملحق (1).

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة عشوائية- طبقية قوامها (107) لاعبا من اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وتمثل العينة تقريبا ما نسبته (19%) من المجتمع الأصلي، والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد العينة تبعا الى متغيرات مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ونوع الاحتراف.

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا إلى متغيرات مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ونوع الاحتراف (ن = 107).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
مركز اللعب	حارس مرمى	16	15
	مدافع	25	23.4
	لاعب وسط	37	34.6
	مهاجم	29	27.1
	المجموع	107	100
الخبرة في اللعب	5 سنوات فأقل	35	32.7
	6-10 سنوات	39	36.4
	11 سنة فأكثر	33	30.9
	المجموع	107	100
نوع الاحتراف	كلي	46	43
	جزئي	61	57
	المجموع	107	100

اداتا الدراسة:

ولجمع البيانات والمعلومات قام الباحث باستخدام أداتين للدراسة، حيث تطرقت أداة الدراسة الأولى إلى قياس الكمالية وأبعادها، أما أداة الدراسة الثانية تطرقت إلى قياس التفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وفيما يلي الوصف لأداتي الدراسة (الملحق رقم 1):

أولا: أداة قياس الكمالية:

وصف الاداة: استخدم الباحث مقياس دانيال (2016) والذي اشتمل (24) فقرة وزعت على أربعة أبعاد، هي : البعد الاول المعايير المرتفعة للاداء ، والبعد الثاني الحاجة للاستحسان، والبعد الثالث الحساسية للنقد، البعد الرابع الافكار الوسواسية، وتكون سلم الاستجابة من خمس استجابات اعدت بطريقة ليكرت السلم الخماسي كما يلي: درجة كبيرة جدا (5) درجات، درجة كبيرة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة قليلة (درجتان)، درجة قليلة جدا (درجة واحدة) .

صدق الأداة:

قام الباحث باستخدام صدق الاتساق الداخلي ، حيث تم توزيع أداة الدراسة على عينة استطلاعية تكونت من (30) لاعبا من مجتمع الدراسة وتم استبعادهم من عينة الدراسة الأصلية، وبعد جمع الاستجابات تم استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) بين الدرجة الكلية للكمالية وأبعادها، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

جدول (2): قيم معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الدرجة الكلية للكمالية وأبعادها (ن = 30).

رقم الاهد	أبعاد الكمالية	معامل الارتباط (ر)
1	المعايير المرتفعة للأداء	**0.86
2	الحاجة للاستحسان	**0.93
3	الحساسية للنقد	**0.89
4	الأفكار الوسواسية	**0.90

** دال عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$) بين الدرجة الكلية للكمالية وجميع أبعادها، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.86 - 0.93)، وبالتالي تقيس أداة الدراسة ما وضعت لقياسه.

ثبات الأداة:

وللتأكد من معامل الثبات لأداة الدراسة تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا على نفس العينة الاستطلاعية المكونة من (30) لاعبا، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

جدول (3): نتائج معادلة كرونباخ الفا للتعرف إلى ثبات أداة الكمالية وأبعادها (ن = 30).

رقم الهمد	أبعاد الكمالية	عدد الفقرات	كرونباخ الفا
1	المعايير المرتفعة للأداء	4	0.76
2	الحاجة للاستحسان	7	0.83
3	الحساسية للنقد	8	0.78
4	الأفكار الوسواسية	7	0.81
	الثبات الكلي للكمالية	26	0.88

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أن قيمة معامل الثبات الكلي لمقياس لأداة قياس الكمالية كانت (0.88)، وجاءت قيم معامل الثبات لأبعاد الكمالية ما بين (0.76 - 0.83)، وتعتبر هذه القيم جيدة لتحقيق أغراض الدراسة.

ثانيا: أداة قياس التفاؤل:

وصف الاداة: : استخدم الباحث مقياس عبد الخالق (1996) المكون من (15) فقرة اعدت بصياغة إيجابية لقياس التفاؤل وتكون سلم الاستجابة من خمس استجابات اعدت بطريقة ليكرت السلم الخماسي كما يلي: درجة كبيرة جدا (5) درجات، درجة كبيرة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة قليلة (درجتان)، درجة قليلة جدا (درجة واحدة) .

صدق الأداة:

قام الباحث باستخدام صدق الاتساق الداخلي للتأكيد ، حيث تم توزيع أداة الدراسة على عينة استطلاعية تكونت من (30) لاعبا من مجتمع الدراسة وتم استبعادهم من عينة الدراسة الأصلية، وبعد جمع الاستجابات تم استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) بين الفقرات والدرجة الكلية للتفاؤل، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.55 - 0.80)، وكانت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$)، بالتالي تقيس الأداة ما وضعت لأجله، والجدول رقم (4) يبين ذلك.

جدول (4): قيم معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الفقرات والدرجة الكلية للتفاؤل (ن = 30).

رقم الفقره	معامل الارتباط (ر)	رقم الفقره	معامل الارتباط (ر)	رقم الفقره	معامل الارتباط (ر)
1	**0.55	6	**0.71	11	**0.69
2	**0.65	7	**0.69	12	**0.80
3	**0.73	8	**0.65	13	**0.69
4	**0.74	9	**0.76	14	**0.59
5	**0.76	10	**0.73	15	**0.70

** دال عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$).

ثبات الأداة:

وللتأكد من معامل الثبات لأداة الدراسة الخاصة بالتفاؤل تم استخدام معادلة كرونباخ الفا على نفس العينة الاستطلاعية المكونة من (30) لاعبا ، حيث كانت قيمة معامل الثبات الكلي للتفاؤل (0.92)، وهي قيمة جيدة وتفي بالغرض من الدراسة.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

المتغيرات المستقلة: (Independent Variables)

- 1- مركز اللعب وله أربعة مستويات وهي: (حارس مرمى، مدافع، لاعب وسط، مهاجم).
- 2- الخبرة في اللعب ولها ثلاث مستويات وهي: (5 سنوات فأقل، 6-10 سنوات، 11 سنة فأكثر)
- 3- نوع الاحتراف وله مستويان هما: (احتراف كلي، احتراف جزئي).

المتغيرات التابعة: (Dependent Variables)

تمثلت المتغيرات التابعة بدرجة استجابة اللاعبين المحترفين لكرة القدم على فقرات أداتي الدراسة المستخدمة لقياس الكمالية والتفاؤل.

إجراءات الدراسة:

قام الباحث باتباع الخطوات التالية لإجراء الدراسة وهي:

- تحديد مجتمع الدراسة الأصلي وعينتها والذي تكون من اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.
- تحديد أداتا الدراسة والتأكد من معاملاتها العلمية قبل البدء بالدراسة وذلك من خلال توزيعهما على عينة استطلاعية تكونت من (30) لاعبا تم استبعادهم من عينة الدراسة الأصلية.
- تم تصميم أداتي الدراسة الكترونيا وإرسالهما إلى جميع اللاعبين المحترفي لكرة القدم في فلسطين، حيث تم جمع (107) استبياناً صالحاً للتحليل والتي تمثل عينة الدراسة الحالية.
- بعد جمع البيانات تم إدخالها إلى الحاسب الآلي ، ومعالجتها إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS).
- عرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات.

المعالجات الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، والمعالجات الإحصائية الآتية:

1 - المتوسطات الحسابية، والأوزان النسبية لتحديد درجة الكمالية والتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.

2 - معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لتحديد العلاقة بين الكمالية والتفاؤل.

3 اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) لتحديد الفروق في كل من الكمالية وأبعادها تبعا الى متغير نوع الاحتراف.

4 تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لتحديد الفروق في الكمالية وأبعادها وفي التفاضل وفقا الى متغيرات الدراسة المستقلة.

ولتفسير نتائج الدراسة تم استخدام الأوزان النسبية الآتية حسب دراسة القدومي (2014).

- (84.1%) فأعلى درجة كبيرة جداً.

- (68.1% - 84%) درجة كبيرة.

- (52.1% - 68%) درجة متوسطة.

- (36.1% - 52%) درجة قليلة.

- أقل من (36.1%) درجة قليلة جداً.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتطرق الباحث في هذا الفصل إلى العرض لنتائج الدراسة بعد الإجابة عن تساؤلاتها وهي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ما درجة الكمالية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

للإجابة عن التساؤل قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لكل فقرة ولكل بعد

وللدرجة الكلية للكمالية، ونتائج الجداول (5) تظهر ذلك. ولتفسير النتائج تم استخدام الأوزان

النسبية لسلم ليكرت الخماس وهي:

- (36.1%) فأقل درجة كمالية قليلة جداً.

- (36.1% - 52%) درجة كمالية قليلة.

- (52.1% - 68%) درجة كمالية متوسطة.

- (68.1% - 84%) درجة كمالية كبيرة.

- أكبر من (84%) درجة كمالية كبيرة جداً.

1 البعد الأول (المعايير المرتفعة للأداء):

جدول (5): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات بعد المعايير المرتفعة للأداء لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 107).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	%	الدرجة
1	اشعر بضيق شديد عندما لا استطيع تحقيق مستويات متميزة من الاداء.	4.31	86.2	كبيرة جدا
2	احرص على تحقيق تقديرات عالية في مختلف الواجبات التدريبية.	4.36	87.2	كبيرة جدا
3	بمجرد تحقيقي لهدف ما اصنع لنفسي هدفا اخر اعلى.	4.36	87.2	كبيرة جدا
4	اشعر بالضيق من الذين لا يؤدون مهامهم بدقة.	4.19	83.8	كبيرة
الدرجة الكلية لبعء المعايير المرتفعة للأداء				
		4.31	86.2	كبيرة جدا

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) أن درجة الكمالية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين لفقرات بعد المعايير المرتفعة للأداء كانت كبيرة جدا على الفقرات (1، 2، 3)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكبر من (84%)، وكانت الدرجة كبيرة على الفقرة (4)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (83.8%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لبعء المعايير المرتفعة للأداء لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة جدا، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (86.2%).

2 البعد الثاني (الحاجة للاستحسان):

جدول (6): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات بعد الحاجة للاستحسان لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 107).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	%	الدرجة
5	ابذل مجهودا اكبر كي انال المزيد من الرضا والتقبل من الاخرين.	4	80	كبيرة
6	تقبيمي لنفسي مرهون باستحسان الاخرين لأدائي.	3.24	64.8	متوسطة
7	اجتهد في ادائي لأكون محبوبا لدى مدربي.	3.96	79.2	كبيرة
8	رضا الاخرين عني مرهون بتحقيق امالهم في.	3.91	78.2	كبيرة
9	كلما قلت اخطائي كلما زاد حب الناس لي.	3.92	78.4	كبيرة
10	اجتهد لتحقيق التميز الذي يحافظ على تقدير وإعجاب الاخرين بي.	4.03	80.6	كبيرة
11	يحبطني القيام بعمل لا ينال اعجاب ورضا الاخرين	3.55	71	كبيرة
الدرجة الكلية لبعد الحاجة للاستحسان				
		3.80	76	كبيرة

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أن درجة الكمالية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين لفقرات بعد الحاجة للاستحسان كانت كبيرة على الفقرات (5، 7، 8، 9، 10، 11)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (71% - 80.6%)، وكانت الدرجة متوسطة على الفقرة (6)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (64.8%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لبعد الحاجة للاستحسان لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (76%).

3 البعد الثالث (الحساسية للنقد):

جدول (7): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات بعد الحساسية للنقد لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 107).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	%	الدرجة
12	اجود اعمالى تجويدا كى لا ينتقضى احد.	3.93	78.6	كبيرة
13	اتقن عملى بشدة حتى لا يصفنى الاخرين بالفشل.	4.09	81.8	كبيرة
14	يسبب نقد الاخرين لى ارتباكا كبيرا فى عملى.	3.07	61.4	متوسطة
15	يشغلنى نقد الاخرين لدرجة تجعلنى غير راضى عن ادائى.	3.03	60.6	متوسطة
16	ارغب فى الوصول لمستوى افضل فى تحصيلى الدراسى كى لا يلومنى والداى.	3.73	74.6	كبيرة
17	اتردد كثير فى انجاز المهام لانشغالى بتقييم الاخرين السلبى لى.	3.16	63.2	متوسطة
18	اشعر بتأنيب الضمير عندما ينتقد الاخرين ادائى.	3.34	66.8	متوسطة
19	اشعر بالثقة فى ذاتى رغم نقد الاخرين لى.	4.22	84.4	كبيرة جدا
الدرجة الكلية لبعء الحساسية للنقد		3.57	71.4	كبيرة

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أن درجة الكمالية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين لفقرات بعد الحساسية للنقد كانت كبيرة جدا على الفقرة (19)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليها (84.4%)، وكانت الدرجة كبيرة على الفقرات (12، 13، 16)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها على التوالي (78.6%، 81.8%، 74.6%)، وكانت الدرجة متوسطة على الفقرات (14، 15، 17، 18)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين 60.6% - 66.8%.

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لبعد الحساسية للنقد لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (71.4%).

4 البعد الرابع (الأفكار الوسواسية):

جدول (8): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات بعد الأفكار الوسواسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 107).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	%	الدرجة
20	لا اسامح نفسي عن اي خطأ ارتكبه.	3.46	69.2	كبيرة
21	افكر كثير قبل اداء اعمالى لدرجة قد تعيقني عن ادائه في الوقت المناسب.	3.31	66.2	متوسطة
22	لا اثق في اداء الاخرين ممن حولي.	3.05	61	متوسطة
23	اتلكا في تسليم اي عمل خشية تضمنه الاخطاء.	3.13	62.6	متوسطة
24	اخطائي السابقة تؤثر علي ادائي اللاحق.	3.14	62.8	متوسطة
25	اعرض عملي على المحيطين قبل الانتهاء منه لشكوكي حول جودته.	3.08	61.6	متوسطة
26	اواجه بحماس الصعوبات التي تعوق اداء الاعمال بدلا من تجنبها والابتعاد عنها .	3.93	78.6	كبيرة
	الدرجة الكلية لبعد الافكار الوسواسية	3.30	66	متوسطة

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أن درجة الكمالية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين لفقرات بعد الأفكار الوسواسية كانت كبيرة على الفقرتين (20، 26)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليهما على التوالي (69.2%، 78.6%)، وكانت الدرجة متوسطة على الفقرات (21، 22، 23، 24، 25) حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (61% - 66.2%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لبعد الأفكار الوسواسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت متوسطة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (66%).

5 خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

جدول (9): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والدرجة والترتيب لأبعاد الكمالية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 107).

الرقم	الأبعاد	متوسط الاستجابة*	%	الدرجة	الترتيب
1	المعايير المرتفعة للأداء	4.31	86.2	كبيرة جدا	الأول
2	الحاجة للاستحسان	3.80	76	كبيرة	الثاني
3	الحساسية للنقد	3.57	71.4	كبيرة	الثالث
4	الأفكار الوسواسية	3.30	66	متوسطة	الرابع
	الدرجة الكلية للكمالية	3.74	74.8	كبيرة	

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (9) أن الدرجة الكلية للكمالية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (74.8%)، وجاء ترتيب أبعاد الكمالية تنازليا على النحو الآتي:

- الترتيب الأول: بعد المعايير المرتفعة للأداء بدرجة استجابة كبيرة جدا ونسبة مئوية قدرها (86.2%).
- الترتيب الثاني: بعد الحاجة للاستحسان بدرجة استجابة كبيرة ونسبة مئوية قدرها (76%).
- الترتيب الثالث: بعد الحساسية للنقد بدرجة استجابة كبيرة ونسبة مئوية قدرها (71.4%).
- الترتيب الرابع والأخير: بعد الأفكار الوسواسية بدرجة استجابة متوسطة ونسبة مئوية قدرها (66%).

ثانيا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

ما درجة التفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

للإجابة عن التساؤل قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لكل فقرة وللدرجة الكلية للتفاؤل، ونتائج الجدول رقم (10) يظهر ذلك. ولتفسير النتائج تم استخدام الأوزان النسبية لسلم ليكرت الخماس وهي:

- (36%) فأقل درجة تفاؤل قليلة جدا.

- (36.2% - 52%) درجة تفاؤل قليلة.

- (52.2% - 68%) درجة تفاؤل متوسطة.

- (68.2% - 84%) درجة تفاؤل كبيرة.

- أكبر من (84%) درجة تفاؤل كبيرة جدا

جدول (10): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات التفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 107).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	%	الدرجة
1	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة	4.18	83.6	كبيرة
2	إن الآمال التي لم تتحقق اليوم تتحقق غداً	4.36	87.2	كبيرة جدا
3	ستكون حياتي أكثر سعادة	4.17	83.4	كبيرة
4	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور	4.08	81.6	كبيرة
5	أفكر بالأمور المبهجة المفرحة	4.09	81.8	كبيرة
6	أعيش حياتي بكل معانيها	4.11	82.2	كبيرة
7	لدي مواهب أحبها	4.21	84.2	كبيرة جدا
8	حياتي جيدة	4.07	81.4	كبيرة
9	حياتي لها معنى	4.07	81.4	كبيرة
10	أنا قادر على القيام بمعظم الأعمال التي أريدها	4.23	84.6	كبيرة جدا
11	أنا سعيد بشكل لا يصدق	3.79	75.8	كبيرة
12	حياتي ذات معنى تام وهدف واضح	4.01	80.2	كبيرة
13	أشعر بأنني قادر على القيام بأي عمل	4.05	81	كبيرة
14	تتصف كل الأحداث الماضية بأنها كانت سعيدة	3.37	67.4	متوسطة
15	أشعر بأنني متحكم بجميع نواحي حياتي	3.78	75.6	كبيرة
	الدرجة الكلية للتفاؤل	4.04	80.8	كبيرة

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أن درجة التفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة جدا على الفقرات (2 ، 7 ، 10)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكبر من (84%)، وكانت الدرجة كبيرة على الفقرات (1 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 8 ، 9 ، 11 ، 12 ، 13 ، 15)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (75.6% - 83.6%)، وكانت الدرجة متوسطة على الفقرة (14)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (67.4%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (80.8%).

ثالثا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

ما العلاقة بين الكمالية والتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

ولمعرفة العلاقة بين الكمالية والتفاؤل وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط

بيرسون (Pearson correlation coefficient)، والجدول (11) يظهر ذلك.

جدول (11): العلاقة بين الكمالية والتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 107).

مستوى الدلالة *	قيمة (ر)	التفاؤل		الكمالية	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
0.000 **	0.49	0.58	4.04	0.36	3.74

** دال عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (11) أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($\alpha \geq 0.01$) بين الكمالية والتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين ، حيث كانت

قيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما (0.49).

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع:

هل توجد فروق في الكمالية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ونوع الاحتراف؟

ولتحديد الفروق في الكمالية وأبعادها تبعاً لمتغيري (مركز اللعب، والخبرة في اللعب) تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA)، ونتائج الجداول (12) تبين ذلك. ولتحديد الفروق في الكمالية وأبعادها تبعاً لمتغير نوع الاحتراف، تم استخدام اختبارات لمجموعتين مستقلتين، ونتائج الجدول رقم (12) تظهر ذلك، وفيما يلي العرض لنتائج التساؤل حسب المتغيرات المستقلة وهي:

أ - متغير مركز اللعب:

جدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية للكمالية وأبعادها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير مركز اللعب (ن = 107).

مركز اللعب	حارس مرمى (ن = 16)		مدافع (ن = 25)		لاعب وسط (ن = 37)		مهاجم (ن = 29)	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
المعايير المرتفعة للأداء	4.05	0.49	4.37	0.43	4.39	0.49	4.29	0.63
الحاجة للاستحسان	3.90	0.72	3.91	0.71	3.74	0.69	3.73	0.77
الحساسية للنقد	3.59	0.28	3.63	0.31	3.55	0.36	3.53	0.39
الأفكار الوسواسية	3.29	0.31	3.30	0.44	3.25	0.38	3.37	0.57
الدرجة الكلية للكمالية	3.71	0.35	3.80	0.31	3.73	0.33	3.72	0.43

جدول (13): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الدرجة الكلية للكمالية وأبعادها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير مركز اللعب (ن = 107).

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
المعايير المرتفعة للأداء	بين المجموعات	1.413	3	0.471	1.912	0.132
	داخل المجموعات	25.375	103	0.246		
	المجموع	26.789	106			
الحاجة للاستحسان	بين المجموعات	0.734	3	0.245	0.468	0.706
	داخل المجموعات	53.869	103	0.523		
	المجموع	54.602	106			
الحساسية للنقد	بين المجموعات	0.149	3	0.050	0.412	0.745
	داخل المجموعات	12.448	103	0.121		
	المجموع	12.597	106			
الأفكار الوسواسية	بين المجموعات	0.247	3	0.082	0.436	0.728
	داخل المجموعات	19.448	103	0.189		
	المجموع	19.695	106			
الدرجة الكلية للكمالية	بين المجموعات	0.119	3	0.040	0.308	0.820
	داخل المجموعات	13.301	103	0.129		
	المجموع	13.420	106			

* مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (13) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في الدرجة الكلية للكمالية وجميع أبعادها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات مركز اللعب.

ب - متغير الخبرة في اللعب:

جدول (14): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية للكمالية وأبعادها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب (ن = 107).

الخبرة في اللعب		5 سنوات فأقل (ن = 35)		6 - 10 سنوات (ن = 39)		11 سنة فأكثر (ن = 33)	
الأبعاد		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
المعايير المرتفعة للأداء		4.29	0.57	4.28	0.47	4.35	0.47
الحاجة للاستحسان		3.72	0.73	3.85	0.78	3.84	0.64
الحساسية للنقد		3.60	0.40	3.54	0.34	3.58	0.30
الأفكار الوسواسية		3.41	0.44	3.19	0.47	3.31	0.35
الدرجة الكلية للكمالية		3.75	0.41	3.72	0.37	3.77	0.27

جدول (15): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الدرجة الكلية للكمالية وأبعادها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب (ن = 107).

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
المعايير المرتفعة للأداء	بين المجموعات	0.086	2	0.043	0.167	0.846
	داخل المجموعات	26.703	104	0.257		
	المجموع	26.789	106			
الحاجة للاستحسان	بين المجموعات	0.358	2	0.179	0.343	0.710
	داخل المجموعات	54.245	104	0.522		
	المجموع	54.602	106			
الحساسية للنقد	بين المجموعات	0.059	2	0.029	0.243	0.785
	داخل المجموعات	12.539	104	0.121		
	المجموع	12.597	106			
الأفكار الوسواسية	بين المجموعات	0.848	2	0.424	2.340	0.101
	داخل المجموعات	18.847	104	0.181		
	المجموع	19.695	106			
الدرجة الكلية للكمالية	بين المجموعات	0.048	2	0.024	0.187	0.830
	داخل المجموعات	13.372	104	0.129		
	المجموع	13.420	106			

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول رقم (15) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية للكمالية وجميع أبعادها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب.

ج- متغير نوع الاحتراف:

جدول (16): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في درجة الكمالية وأبعادها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطيني تبعا لمتغير نوع الاحتراف (ن = 107).

نوع الاحتراف	كلي (ن = 46)		جزئي (ن = 61)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
المعايير المرتفعة للأداء	4.48	0.46	4.17	0.49	3.320	0.001*
الحاجة للاستحسان	3.79	0.70	3.81	0.84	0.153-	0.879
الحساسية للنقد	3.61	0.39	3.54	0.30	1.118	0.266
الأفكار الوسواسية	3.34	0.45	3.27	0.42	0.821	0.414
الدرجة الكلية للكمالية	3.80	0.35	3.70	0.36	1.574	0.118

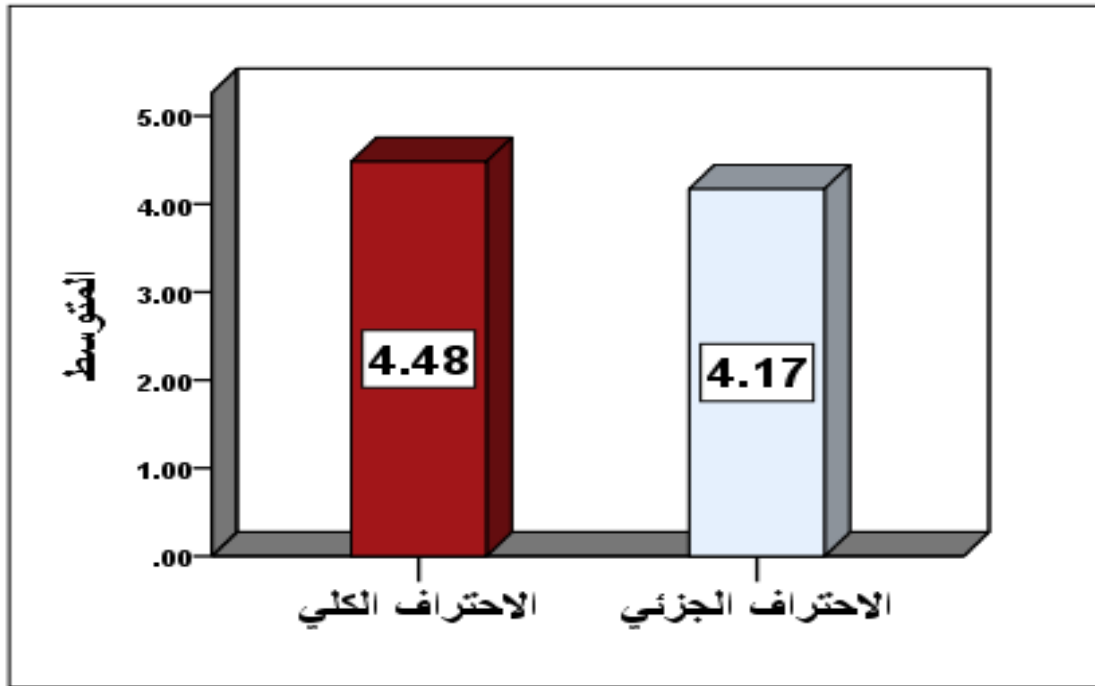
*مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (16) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في

بعد المعايير المرتفعة للأداء لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين بين الاحتراف الكلي

والجزئي ولصالح الاحتراف الكلي، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للكمالية

والأبعاد الأخرى المتبقية، والشكل البياني رقم (1) يبين ذلك.



شكل (1): متوسط الاستجابة على بعد المعايير المرتفعة للأداء لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم تبعاً لمتغير نوع الاحتراف.

خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس:

هل توجد فروق في التفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ونوع الاحتراف؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA)، ونتائج الجدولين (17) تبين ذلك.

جدول (17): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة التفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغيرات (مركز اللعب، الخبرة في اللعب، نوع الاحتراف) (ن=107).

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مستوى المتغير	المتغيرات المستقلة
0.39	3.83	16	حارس مرمى	مركز اللعب
0.53	4.06	25	مدافع	
0.58	4.09	37	لاعب وسط	
0.69	4.06	29	مهاجم	
0.64	4.02	35	5 سنوات فأقل	الخبرة في اللعب
0.61	4.01	39	6- 10 سنوات	
0.47	4.09	33	11 سنة فأكثر	
0.61	4.11	46	كلي	نوع الاحتراف
0.56	3.98	61	جزئي	

جدول (18): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في درجة التفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغيرات (مركز اللعب، الخبرة في اللعب، نوع الاحتراف) (ن=107).

المتغيرات المستقلة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
مركز اللعب	بين المجموعات	0.801	3	0.267	0.793	0.500
	داخل المجموعات	34.667	103	0.337		
	المجموع	35.468	106			
الخبرة في اللعب	بين المجموعات	0.148	2	0.074	0.217	0.805
	داخل المجموعات	35.320	104	0.340		
	المجموع	35.468	106			
نوع الاحتراف	بين المجموعات	0.420	1	0.420	1.258	0.265
	داخل المجموعات	35.048	105	0.334		
	المجموع	35.468	106			

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول رقم (18) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في درجة التفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات (مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ونوع الاحتراف).

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

يتطرق الباحث في هذا الفصل إلى مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات وفيما يلي توضيح لذلك:

أولاً: مناقشة النتائج:

1 - مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

ما درجة الكمال لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

ومن خلال النظر الى نتائج الجدول (9) يتبين أن الدرجة الكلية للكمال لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (74.8%)، وكانت اعلى استجابة على بعد المعايير المرتفعة للأداء بدرجة كبيرة جداً وبنسبة مئوية قدرها (86.2%)، وكانت أقل استجابة على بعد الأفكار الوسواسية بدرجة متوسطة وبنسبة مئوية قدرها (66%). ومثل هذه النتيجة منطقية وتتفق مع متطلبات الاحتراف التي تملي على اللاعب الظهور بمستوى عالي من الأداء، وذلك بهدف الاستمرارية في تجديد عقده لان لعبة كرة القدم تعد بمثابة مهنة لة، وهذا يتفق مع مختلف التعريفات للكمال، حيث ان الكمال بشكل عام تعد سمة شخصية تتميز بالسعي لتحقيق الكمال ووضع معايير عالية جداً للأداء، مصحوبة بميول نحو التقييمات النقدية للغاية لسلوك الفرد، وعرفها فليت وآخرون (Fleet & et al, 2008) بأنها: نزعة شخصية تتميز من خلال السعي للخلو من العيوب ووضع معايير عالية جداً للأداء، يرافقه تقييمات ورقابة شديدة بشكل كبير للسلوك، وأشارت اباطة (2011) الى ان الكمال سعي للكمال ومحاولة الوصول إلى أسمى درجات الإنسانية . أيضاً تشابهت الدراسة الحالية مع ودراسة ستوبر وجانسون (Stoeber & Janssen, 2011) والتي اشارت الى ان الكمال يرتبط بمستويات عالية من الانبساط والقدرة على التحمل، والرضا عن الحياة، واساليب والتكيف، والانجاز، والاداء، والدعم الاجتماعي. في ضوء ذلك جاءت درجة الكمال لدى اللاعبين في الدراسة الحالية كبيرة جداً.

2 -مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

ما درجة التفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

أظهرت نتائج الجدول (10) أن الدرجة الكلية للتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (80.8%). وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج دراسة (محاميد، 2021)، ودراسة القدومي (2015)، ودراسة (Cindy, 2003)، ودراسة لبوسكي (Liposki, 2012) والتي أظهرت نتائجها أن مستوى التفاؤل كان عاليا في هذه الدراسات، ويرى الباحث أن السبب في الحصول على هذه النتيجة في الدراسة الحالية يعود إلى ان اللاعبين المحترفين لكرة القدم يمثلون أعلى مس توى رياضي، ويوجد لديهم استقرار مادي ومعنوي بدرجة جيدة ، وبالتالي ينظرون للحياة بدرجة عالية من التفاؤل، ويظهر ذلك من خلال تعريف عبد الخالق والأنصاري (1995) للتفاؤل بأنه "نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح"، أيضا يتصفون بدرجة تقدير ذاتي جيدة، وينظر لهم الآخرون بنظرة احترام وتقدير لانهم يمثلون قمة الهرم في كرة القدم الفلسطينية، وأكدت على ذلك دراسة (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.

أيضا يرى الباحث أن الحصول على مثل هذه النتيجة قد يعود إلى الخبرات الإيجابية الناجمة عن الالتزام في التدريب الرياضي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم، وما يكسبه لاعبين من المرح والسرور والسعادة والراحة النفسية والسلوك الصحي والالتزان الانفعالي والصلابة النفسية والثقة بالنفس من خلال التزامهم وتطور قدراتهم في التدريب، حيث أشار آدم وآخرون (Adam, etal,2008) إلى وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية والتفاؤل والرضا عن الحياة. أيضا أشار جيرارد وآخرون (Gerard , etal,2016) إلى وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والثقة بالنفس عند الرياضيين ،إضافة إلى حسن التكيف لدى اللاعبين ، حيث أشارت دراسة ميكا وآخرين

(Mika& etal,2005) إلى أن الأشخاص المتفائلين أكثر قدرة على التكيف مقارنة بالأشخاص المتشائمين.

3- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

ما العلاقة بين الكمالية والتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

أظهرت نتائج الجدول (11) أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين الكمالية والتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين ، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما (0.49). وتشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (السيد، 2020) التي هدفت الى التعرف على الكمالية العصابية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المتفوقين دراسيا بالمرحلة الثانوية، والتي بينت نتائجها وجود علاقة إيجابية بينهما، أيضا هناك قواسم مشتركة بين التفاؤل والكمالية الإيجابية مثل: الرضا عن الحياة، وحسن الأداء والتكيف، فيما يتعلق بعلاقة الكمالية بهذه الجوانب أشار ستوبر وجانسون (Stoeber & Janssen, 2011) إلى أن الكمالية ترتبط بمستويات عالية من الانبساط والقدرة على التحمل، والرضا عن الحياة، واساليب والتكيف، والانجاز، والاداء الاكاديمي، والدعم الاجتماعي.

وفيما يتعلق بعلاقة التفاؤل بهذه الجوانب مثل الرضا عن الحياة اشارت نتائج دراسات كل من: القدومي (2015) والقدومي ونعيرات (2015)، ولبوسكي (Lipowski,2012)، وسندي (Cindy, 2003) الى أن مستوى التفاؤل وجودة الحياة كان عاليا لدى الرياضيين في هذه الدراسات ووجود علاقة إيجابية بينهما، وبناء عليه وفي ظل وجود قواسم مشتركة بين التفاؤل والكمالية الإيجابية كانت العلاقة دالة احصائيا بينهما.

4- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه:

هل توجد فروق في الكمالية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ونوع الاحتراف؟

أظهرت نتائج الجدول (12) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية للكمالية وجميع أبعادها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى

متغيري مركز اللعب والخبرة في اللعب. وفيما يتعلق بمتغير نوع الاحتراف أظهرت نتائج الجدول رقم (12) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في بعد المعايير المرتفعة للأداء لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين بين الاحتراف الكلي والجزئي ولصالح الاحتراف الكلي، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للكمالية والأبعاد الأخرى المتبقية. ومثل هذه النتيجة بشكل عام تعني أنه لا يوجد تأثير لمتغيرات مركز اللعب والخبرة في اللعب ونوع الاحتراف في الكمالية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم، والسبب الرئيس في ذلك أن الهدف الرئيسي للاعبين المحترفين هو أعلى مستوى من الأداء بغض النظر عن هذه المتغيرات، وهذا يتفق مع المفهوم العام للكمالية وفق تعريق فليت وآخرون (Fleet & et al,2008) بأنها: نزعة شخصية تتميز من خلال السعي للخلو من العيوب ووضع معايير عالية جدا للأداء، يرافقه تقييمات ورقابة شديدة بشكل كبير للسلوك.

5- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والذي نصه:

هل توجد فروق في التفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ونوع الاحتراف؟

أظهرت نتائج الجدول (17) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في درجة التفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات (مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ونوع الاحتراف). ومثل هذه النتيجة تؤكد على أن التفاؤل داخلية أكثر من كونها خارجية، والحكم عليها يكون خارجيا من خلال ملاحظة السلوك الظاهر، وبالتالي لا تتأثر في المتغيرات الأخرى، ونظرا لارتفاع متطلبات الاحتراف فإن ذلك يتطلب درجة عالية من الجد والعمل والالتزام والمواظبة على التدريب والنشاط و الانجاز العالي من اللاعبين بغض النظر عن متغيرات (مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ونوع الاحتراف) لديهم، ما يسهم في اكسابهم الاتزان الانفعالي والتوافق الذاتي والرضا عن النفس، ويعمل على أن اللاعبين مستعدين في الجانب النفسي، وبالتالي تساعد هذه العناصر مجتمعة على تكوين شخصية متفائلة بشكل ملحوظ ومؤثر لدى اللاعب المحترف.

ثانياً: الاستنتاجات:

وفي ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها استنتج الباحث ما يلي:

- 1- يتمتع اللاعبون المحترفين لكرة القدم في فلسطين بدرجة كبيرة من الكمالية، وأن أفضل استجابة على أبعادها تعلقت ببعد المعايير المرتفعة للأداء وأقلها تعلقت ببعد الأفكار الوسواسية.
- 2- يتمتع اللاعبون المحترفين لكرة القدم في فلسطين بدرجة كبيرة من التفاؤل.
- 3- إن العلاقة بين الكمالية والتفاؤل ايجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.
- 4- لم تؤثر متغيرات مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ونوع الاحتراف في كل من الكمالية والتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين .

ثالثاً: التوصيات:

بناء على أهداف الدراسة ونتائجها أوصى الباحث بالتوصيات الآتية:

- 1- توعية المدربين بأهمية الكمالية والتفاؤل في الاعداد النفسي للاعبين المحترفين لكرة القدم.
- 2- ضرورة اهتمام المدربين بتوعية اللاعبين حول الأفكار الوسواسية وسبل التخلص منها.
- 3- ضرورة اهتمام إدارات الأندية بالتعزيز بنوعية المادي والمعنوي لما له من دور إيجابي في التأثير في التفاؤل والكمالية الايجابية للاعبين المحترفين لكرة القدم.
- 4- ضرورة اجراء دراسات أخرى مشابهة حول العلاقة بين الكمالية والتفاؤل لدى لاعبي الالعاب الفردية من كلا الجنسين ولمختلف المستويات في المدارس والجامعات والاندية .
- 5- إجراء دراسة مقارنة في الكمالية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين.
- 6- إجراء دراسة حول العلاقة بين الكمالية ومتغيرات نفسية أخرى مثل الذكاء الانفعالي، والصلابة النفسية، والطموح، وجودة الحياة لدى الرياضيين.

المصادر والمراجع

-المراجع العربية

-المراجع الأجنبية

المصادر والمراجع

- القرآن الكريم.

- المراجع العربية:

أبازة، آمال. (2011). الكمالية السوية والعصابية. ط1، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.

أبو الديار، مسعد نجاح. (2010). فاعلية برنامج الارشاد العقلي الانفعالي في تنمية التفاؤل
لخفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من أسر الأطفال المعوقين سمعياً. مجلة
العلوم الاجتماعية، الكويت، ع3.

أحمد، رعد رمضان. (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم وأداء بعض المهارات
الاساسية للاعبين المبارزة بسلاح الشيش. مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل،
9(6)، 68-85.

اسماعيل، حنان محمد سيد. (2020). العلاقة السببية بين كل من الكمالية والاغتراب على
الذكاءات المتعددة لدى طالبات جامعة المجمع. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، 78،
793-826.

الأمامي، عباس. (2010). علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لشباب الجالية العربية
الدنمارك، مدينة البورك. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الأكاديمية العربية المفتوحة،
الدنمارك.

الأنصاري، بدر محمد. (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.

بنى هانى، زين العابدين محمد على، والسحيم، روان عبدالله. (2019). التفاوض والتشاور وعلاقتهما بمركز الضبط لدي لاعبي أندية كرة اليد فى الأردن . *المجلة التربوية الأردنية* ، الجمعية الأردنية للعلوم التربوية. 4(3)، 137-162.

جرادات، عبد الكريم، وأبو غزال، معاوية، والمومني، فواز. (2014). العوامل الأسرية المتنبئة بالفاعلية الاجتماعية المدركة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، جامعة السلطان قابوس، عمان.

جروان، فتحي. (2014). الموهبة والتفوق. ط 5، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.

جولمان، دنيال. (2000). الذكاء العاطفي. ترجمة ليلى الجبالي، لكويت : المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب.

حمدان، فيصل محمود خليل . (1999). سيكولوجية التفاوض والتشاور لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

درداكة، صالح. (2016). مستوى الكمالية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية الاجتماعية والرضا عن الحياة الاجتماعية لدى عينة من طلبة جامعة الحدود الشمالية. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات النفسية والتربوية*، 27(4)، 190-216.

ذبيان، بشاير محمد. (2020). الكمالية العصابية وعلاقتها بالإنجاز العدوانى لدى عينة من الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية بجدة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع1، المملكة العربية السعودية.

الشافعي، أحمد(2008). التفاوض والتشاور. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 18 (61) 86.

الشافعي، حسن سيار، عبدالرحمن. (2009). استراتيجيات الاحتراف الرياضي في المؤسسات الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.

شاهين، سارة محمد. (2014). الكمالية السوية وعلاقتها ببعض المتغيرات المعرفية وغير المعرفية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير (غير منشورة). كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

شلبي، يوسف محمد. (2020). النموذج البنائي للعلاقات بين الرفاهية الأكاديمية وكل من الكمالية والصمود الأكاديميين والتحصيل لدى طلبة الجامعة. *المجلة التربوية*، جامعة سوهاج-كلية التربية، 74، 801-845.

شلبي، يوسف محمد، والقصبي، يوسف محمد (2018). النموذج البنائي للعلاقات المتبادلة بين الرفاهية الأكاديمية وكل من الكمالية والصمود الأكاديميين والتحصيل لدى طلبة الجامعة. *المجلة التربوية*، جامعة سوهاج - كلية التربية.

شويلع، يزيد. (2014). التفاعل والتشاؤم وعلاقتها بمركز الضبط وعلاقتها مع الضغط النفسي. *مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ع2، الجزائر.

عبدالخالق، أحمد. (1996). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، مصر.

عبدالخالق، احمد، والأنصاري، بدر. (1995). التفاؤل والتشاؤم: دراسة عربية في الشخصية. المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي (25-27 ديسمبر)، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

عبدالخالق، شادية احمد (2011): استخدام نظرية الاختيار وفنيات العلاج الواقعي في خفض اضطرابات الكمالية العصابية، *مجلة دراسات نفسية*، 15(46) ص (215-266).

عبدالكريم، إيمان عبدالحسن. (2012). قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الأساسية. جامعة المستنصرية. *مجلة كلية التربية الأساسية*، العدد (55).

عبدالعزیز، محمد مفتاح. (2010). مقدمة في علم نفس الصحة. ط 1، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن.

العبيدي، عفراء. (2018). الكمالية العصبية وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة علوم الإنسان والمجتمع. مجلد 14، 157-187.

العتيبي، سميرة. (2018). الكمالية وعلاقتها بكل من دافعية الانجاز والتحصيل الاكاديمي لدى طلبة جامعة ام القرى. مجلة عالم التربية، 63(3)، 45-92.

عسكر، علي. (2000). ضغط الحياة وأساليب مواجهتها. دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، الكويت.

علي، إبراهيم ممدوح. (2016). العلاقة بين التفكير الخططي وكل من المهارات المندمجة الهجومية والخبرة التنافسية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة بحوث التربية الرياضية، العدد 24،

الفنجري، حسن عبدالفتاح. (2006). السعادة بين علم النفس الايجابية والصحة النفسية. مؤسسة الاخلاص للنشر للطباعة، بنها، المملكة العربية السعودية.

القُدومي عبدالناصر، ونعيرات قيس. (2015). الرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين - مركز النشر العلمي، 16(3)، 303-324.

القُدومي، عبدالناصر. (2015). مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، دراسات، العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، (2015)، 42 (3)، 711-723.

القريطب، عبد المطلب، الضاوي، داليا، شند، سميرة. (2015). الخصائص السيكمترية لمقياس الكمالية العصابية لدى الطلبة المراهقين. مجلة الإرشاد النفسي - مركز الإرشاد النفسي، مصر، 41، 709-748.

- الكروي، رأفت عبد الهادي كاظم. (2014). الأنماط الجسمية للرياضيين و أثرها على السلوك العدواني و التفاؤل و التشاؤم. *مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية*، مجلد 313-298.
- مقدادي، مؤيد محمد. (2019). العلاقة بين أعراض الشخصية الوسواسية القهرية والتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ع5، مج28، الأردن.
- منصور، السيد. (2012). استراتيجيات المواجهة وتقدير الذات والانفعال الايجابي والانفعال السلبي كمنبئات للكمالية التكيفية. *مجلة كلية التربية بالزقازيق-دراسة تربوية ونفسية*، 77، 51-130.
- منصوري، نبيل. (2017). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم : دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية ولاية البويرة. *مجلة التميز لعلوم الرياضية*، جامعة محمد خيضر بسكرة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2، 10-23.
- منظمة الصحة العالمية (2004). World Health Organisation. وهي إحدى وكالات الأمم المتحدة المتخصصة.
- موسى، نوال. (2006). الكمالية السوية والكمالية العصابية وعلاقتهما باساليب التنشئة الوالدية المدركة لدى طلبة وطالبات جامعة الملك سعود . رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود،رياض.
- المومني، روان أحمد محمد، والبطاينه أسامة. (2020). العلاقة بين الكمالية والتوجهات الهدفية لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز . *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، جامعة السلطان قابوس، 14(1)، 23-40.
- مينا زكريا عزيز، وجاد، السيد. (2020). الكمالية العصبية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المتفوقين دراسيا بالمرحلة الثانوية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، جامعة عين شمس، 201-172 .

نصرالله، نوال خالد حسن. (2008). أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاوض والتفاوض لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

وسطاني، عفاف (2010). دافعية الإنجاز لدى فريق العمل وعلاقتها بالنمط القيادي السائد لدى مدير المؤسسة التعليمية في ضوء مشروع مؤسسة- دراسة ميدانية بمؤسسات التعليم المتوسط لمدينة سطيف. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة فرحات سطيف.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

Abdel-Khalek,A, & 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,& Susan H. Backhouse.(2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. **Personality and Individual Differences**, 44 ,1182-1192.

Andrew P. Hill & Paul R. Appleton (2011). The predictive ability of the frequency of perfectionistic cognitions, self-oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism in relation to symptoms of burnout in youth rugby players, **Journal of Sports Sciences**, 29:7, 695-703.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall.

Bandura, A. (1991). Self-regulation of motivation through anticipatory and self-regulatory mechanisms. In R. A.

- Chang, J and king W. (2005): Measuring the Performance of Information Systems: A Functional Scorecard", **Journal of Management Information Systems**, Vol. 22, No. 1.
- Chen, J. (1997). Social anxiety for kindergarten children and its relationship to the objectives and parental treatment in Taiwan. Doctoral Dissertation University of Wisconsin-Madison.
- Cindy. L .W. (2003). Disconfirmation of optimistic expectation in college athletics .unpublished Doctoral Dissertation. University of Maryland.
- Daniel J. Madigan.(2016). Confirmatory factor analysis of the Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport, **Psychology of Sport and Exercise** 26, 48-51.
- Fedewa, B. A., Gomez, A.A., Burns., L. R., (2005). Positive and Negative Perfectionism and the Shame/Guilt Distinction: Adaptive and Maladaptive Characteristics. **Personality and Individual Differences**, 38, 1609–1619.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Cheng, W. M. W. (2008). Perfectionism, distress, and irrational beliefs in high school students: Analyses with an abbreviated Survey of Personal Beliefs for adolescents. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, 26(3), 194–205.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.

Guindon, M. (2002). Toward accountability in the use of the self esteem construct. **Journal of Counseling & Development**, 80, 204–214.

Gustafsson H, Skoog T.(2012). The meditational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. **Anxiety Stress Coping**. 2012 ;25(2),183-99.

Hamachek, D.E. (1978) Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. **Psychology**, 15, 27-33.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. **Journal of Personality and Social Psychology**, 60(3), 456-4702.

Jaradat, A. (2013). Multidimensional Perfectionism in a Sample of Jordanian High School Students. **Middle-East Journal of Scientific Research**, 23, 95- 105.

Joachim Stoeber , Oliver Stoll , Olli Salmi & Jukka Tiikkaja (2009). Perfectionism and achievement goals in young Finnish ice-hockey players aspiring to make the Under-16 national team, **Journal of Sports Sciences**, 27:1, 85-94.

John K. Gotwals , John G.H. Dunn , Janice Causgrove Dunn & Vania Gamache.(2010). stablishing validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 in intercollegiate sport. **Psychology of Sport and Exercise** 11 , 423-443.

Karimi, Y.; Bashirpur, M.; Khabbaz, M. & Hedayati, A. (2014). Comparison between perfectionism and social support dimensions and academic burnout in students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*; 159, 57-63.

Karimi, Y.; Bashirpur, M.; Khabbaz, M. & Hedayati, A. (2014). Comparison between perfectionism and social support dimensions and academic burnout in students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*; 159, 57-63.

Lipowski M.(2012). Level of optimism and health behavior in athletes. **Med Sci Monit.** 18(1).39-43.

Margaret, etvollrath .(2006). Hand book of personality and health oslonor way.

More .(2005). Dynamic optimism: An extrupian cognitive emotional virtue retrieved.

Nekoie, Moghadam, M., Beheshtifar, M., & Mazrae-Sefidi, F. (2012). Relationship between employees' perfectionism and their creativity. **African Journal of Business Management**, 6(12), 4659-4665.

NLM .(2010). "The National Library of Medicine. Evolution of a premier information center,

Owens,1.(2015). The importance of motivation as a predictor of school achievement. *Learning and Individual Differences*, 19(1), 80-90.

Peterson, R.(2000). Optimism , pessimism and mental health : a twin /adoption analysis , **Personality and Individual Differences** , 13(8) 921-930.

Rakabdar, G & Soleymani, B.,(2010). The Relationship between perfectionism dimensions and primary skills of Mathematic among student. **Journal of Cultural Psychology of Islamic Azad University of Tonekabon**, 2 (1).

Randall A. Gordon.(2008). Attribution style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism\$. **Psychology of Sport and Exercise**, 9 ,336-350.

Scheier, M. and Carver, C. (1985). Optimism, coping, and health Assessment and implication of generalized outcome expectancies, **Health Psychology**, 4: 219-247.

Schweitzer, R.,& Hamilton,T. (2002) Perfectionism and Mental Health in Australian University Students: Is There a Relationship? . **Journal of College Student Development**, 43(5), 684-695.

Silverman, L. K. (2007) perfectionism: the crucible of giftedness. **Gifted Education International**, 23(3), 233-2452.

Stephanie A. Venne, Patricia Laguna, Stephan Walk & Kenneth Ravizza .(2006). Optimism levels among collegiate athletes and non- athletes, **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, 4(2), 182-195.

- Stoeber, J., & Janssen, D. P. (2011). perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. **Anxiety, Stress, & Coping**, 24(5), 477-497.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. **Personality and Social Psychology Review**, 10, 295-319.
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. **Personality and Individual Differences**, 42(7), 1379–1389.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. **Personality and Individual Differences**, 42,959-969.
- Tiger, L(1979): Optimism : the biology of hopen New York; simon&schaster.
- Voseles, D.A. Onwuegbuizie, A,G. Callins, K.M(2003).Graduate Cooperative groups;” Role of Perfectionisme .**Academic Exchange Quarterly** “‘V7(3) Pp 307(5).
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic Optimism About Future Life Events, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol 39, No 5, pp 806-820.

Yngvar Ommundsen , Glyn C Roberts , Pierre-Nicolas Lemyre & Blake W Miller (2005). Peer relationships in adolescent competitive soccer: Associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionism,**Journal of Sports Sciences**, 23(9), 977-989.

Yuan, L., & JijunLan, C. (2015). Achievement motivation and attribution style as mediators between perfectionism and subjective well-being in Chinese University Students. *Personality and Individual Differences*; 79: 146-151

الملاحق

ملحق: (1): أدوات الدراسة

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

حضرة اللاعب المحترم

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان "العلاقة بين الكمالية والتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية، ونضع بين يديك أداة مكونة من قسمين : الاول يتضمن البيانات الشخصية، والثاني يتضمن مقاييسين هما: مقياس دانييل (Daniel, 2016) للكمالية الرياضية .ب- مقياس عبدالخالق(1996) لقياس التفاؤل والذي يشتمل على (15) فقرة ارجو من حضرتكم التكرم الاستجابة على أجزاء الأداة وفق ما ينطبق عليك.

القسم الاول : البيانات الشخصية :

يرجى وضع إشارة (X) وفق ما ينطبق عليك:

1. مركز اللعب: وله أربعة مستويات هي:

حارس مرمى () ، مدافع () ، وسط () ، هجوم ()

2. الخبرة في اللعب : ولها ثلاث مستويات:

5 سنوات فأقل () 6-10 () 11 سنة فأكثر ()

3. نوع الاحتراف:

وله مستويان هما: كلي () ، جزئي () .

القسم الثاني : أدوات الدراسة:

1- مقياس دانيل (2016) :

يشتمل المقياس على (26) عبارة لأربعة أبعاد رئيسية وتعريفاً إجرائياً للكمالية ينص على أن الكمالية هي رغبة الفرد المستمرة في تحقيق أعلى مستويات الأداء مدفوعاً بحاجته لإستحسان الآخرين له وتجنب تقديم نتيجة لأفكار وسواسية تسليطة بداخله وتتضمن الكمالية شقين إحداهما تكيفي وآخر لاتكيفي ، ارجو وضع إشارة (X) في المكان المناسب وفق ما ينطبق عليك.

الرقم	الفقرة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	اشعر بلضيق الشديد عندما لا استطيع تحقيق مستويات متميزة.					
2	احرص على تحقيق تقديرات عالية في مختلف المواد الدراسية.					
3	بمجرد تحقيقي لهدف ما اصنع لنفسى هدفا اخر اعلى.					
4	اشعر بلديق من الذين لا يؤدون مهامهم بدقة.					
	البعد الثاني الحاجة للإستحسان					
5	ابذل مجهودا اكبر كي انال المزيد من الرضا والتقبل من الآخرين.					
6	تقيمي لنفسى مرهون باستحسان الآخرين لادائي.					
7	اجتهد في دراستي لآكون محبوبا لدى اساتذتي.					
8	رضا الآخرين عني مرهون بتحقيق امالهم في.					
9	كلما قلت اخطائي كلما زاد حب الناس لي.					
10	اجتهد لتحقيق التميز الذي يحافظ على تقدير وا عجاب الآخرين بي .					

					يحبطني القيام بعمل لا ينال اعجاب ورضا الآخرين	11
					البعد الثالث الحساسية للنقد	
					اجود اعمالى تجويدا كى لا ينتقضى احد.	12
					اتقن عملى بشدة حتى لا يصفنى الآخرين بلفشل.	13
					يسبب نقد الآخرين لى ارتياكا كبيرا فى عملى .	14
					يشغلنى نقد الآخرين لدرجة تجعلنى غير راضى عن ادائى.	15
					ارغب فى الوصول لمستوى افضل فى تحصيلى الدراسى كى لا يلومنى والداى.	16
					اتردد كثير فى انجاز المهام لانشغالى بتقييم الآخرين السلبى لى.	17
					اشعر بتأنيب الضمير عندما ينتقد الآخرين ادائى.	18
					اشعر بالثقة فى ذاتى رغم نقد الآخرين لى.	19
					البعد الرابع الافكار الوسواسية	
					لا اسامح نفسى عن اى خطأ ارتكبه.	20
					افكر كثير قبل اداء اعمالى لدرجة قد تعيقنى عن ادائه فى الوقت المناسب.	21
					لا اثق فى اداء الآخرين ممن حولى.	22
					اتلكا فى تسليم اى عمل خشية تضمنه الاخطاء.	23
					اخطائى السابقة تؤثر على ادائى اللاحق.	24
					اعرض عملى على المحيطين قبل الانتهاء منه لشكوكى حول جودته.	25
					اواجه بحماس الصعوبات التى تعوق اداء الاعمال بدلا من تجنبها والابتعاد عنها .	26

2. مقياس عبدالخالق (1996) لقياس التفاؤل والذي يشتمل على (15) فقرة ايجابية تعكس التفاؤل لدى الفرد. حول مؤشر الشخصية الايجابية (التفاؤل والسعادة وجودة الحياة)

الرقم	الفقرات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	يخبئ لي الزمن مفاجات سارة					
2	إن الآمال التي لم تتحقق اليوم تتحقق غداً					
3	ستكون حياتي أكثر سعادة					
4	أرى الجانب المشرق المضيئ من الأمور					
5	أفكر بالأمور المبهجة المفرحة					
6	أعيش حياتي بكل معانيها					
7	لدي مواهب أحبها					
8	حياتي جيدة					
9	حياتي لها معنى					
10	انا قادر على القيام بمعظم الأعمال التي أريدها					
11	أنا سعيد بشكل لا يصدق					
12	حياتي ذات معنى تام وهدف واضح					
13	أشعر بأنني قادر على القيام بأي عمل					
14	تتصف كل الأحداث الماضية بأنها كانت سعيدة					
15	أشعر بأنني متحكم بجميع نواحي حياتي					

An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**The Relationship between Perfectionism and Optimism
among Professional Soccer Players in Palestine**

By

Fadi Ibrahim Abed Elkadr Abu Sbieh

Supervisors

Prof. Abdelnaser Qadumi

Dr. Rafat Altibe

**This Thesis is submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus-Palestine.**

2021

The Relationship between Perfectionism and Optimism among Professional Soccer Players in Palestine

By

Fadi Ibrahim Abed Elkadr Abu Sbieh

Supervisors

Prof. Abdelnaser Qadumi

Dr. Rafat Altibe

Abstract

The current study aimed to identify the relationship between perfectionism and optimism among professional soccer players in Palestine, as well as to identify the differences in perfectionism among professional soccer players in Palestine due to the variables of playing position, experience in playing, and the type of professionalism, to achieve that the study was conducted on a sample of (107) of professional soccer players, for measurement perfectionism and optimism two instruments were used, first one to measure perfectionism and the second one to measure optimism, and after collecting the data, it was analyzed using the statistical packages program (SPSS).

The study concluded that the total degree of perfectionism among professional soccer players in Palestine was high, where the percentage of response was (74.8%), . The results also showed that the total degree of optimism among professional soccer players in Palestine was high, where the percentage of response was (80.8%). The results also showed that there are no statistically significant differences at the significance level ($\alpha \leq 0.05$) in the total degree of perfectionism and all its dimensions among

professional soccer players in Palestine due to the variables of playing position and experience in playing. With regard to the variable of the type of professionalism, the results showed that there were statistically significant differences at the significance level ($\alpha \leq 0.05$) in the dimension of high performance standards for professional soccer players in Palestine between professionalism Total and partial in favor of total professionalism, while there are no statistically significant differences in the total degree of professionalism and the other remaining dimensions due to type of professionalism .

The results also indicated that there were no statistically significant differences at the significance level ($\alpha \leq 0.05$) in the degree of optimism among professional soccer players in Palestine due to the variables (playing position, playing experience, and type of professionalism).

Based on the results of the study, several recommendations were recommended, the most important one was: Spreading awareness in Palestinian soccer clubs about the importance of perfectionism and its relationship to optimism among players.

Keywords: Perfectionism, Optimism, Soccer, Professional Players, Palestine.