

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

تأثير فصائل الدم ومركز اللعب ونوع الاحتراف في مؤشر الشخصية
الإيجابية والمرونة النفسية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين
لكرة القدم في فلسطين

إعداد

وسيم محمد توفيق محاميد

إشراف

أ.د. عبدالناصر عبدالرحيم قدومي

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.

تأثير فصائل الدم ومركز اللعب ونوع الاحتراف في مؤشر الشخصية
الإيجابية والمرونة النفسية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين
لكرة القدم في فلسطين

اعداد

وسيم محمد توفيق محاميد

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ: 11/7/2021م، واجيزت.

التوقيع

د. محمود الأطرش
د. بشير الطلول

أعضاء لجنة المناقشة

- أ.د. عبدالناصر قدومي / مشرفاً ورئيساً
- د. محمود الأطرش / متحنا داخليا
- د. بشير الطلول / متحنا خارجيا

الاهداء

(قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ) سورة الانعام (162)

الهي لا يطيب الليل الا بشكرك ولا يطيب النهار الا بطاعتك ولا تطيب اللحظات الا بذكرك

ولا تطيب الاخرة الا بعفوك

الى شفيعنا يوم الدين الى المبعوث رحمة للعالمين

الى من بلغ الرسالة وادى الامانة الى نبي الرحمة ونور العالمين

سيدنا " محمد " صلى الله عليه وسلم

يا من احمل اسمك بكل فخر يا قوتي في هذه الحياة

يا من اوصلتني الى ما انا عليه

"ابي"

الى التي راني قلبها قبل عقلها وحضنتني احشائها قبل يداها

و روتني بحبها وحنانها

"امي"

الى من زرعوا فينا حب الارض والبقاءالى من ارتفعت ارواحهم الى السماء

الى الاحياء في ريعان الشهادة

"الشهداء"

السجن يهرم والقضبان تهترئ من صنعة الدهر لما اجتاحتها الصدا

لكن ستبقى جباه العز عالية للنور فيها نجوم ما بها ظمأ

"الاسرى البواسل"

الى النجمة المضيئة في سماء حياتي الى من رافقتني كل لحظاتي

"شمس"

الى اخوتي واصدقائي الاعزاء

الباحث

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد النبي الامين، وعلى اله وصحبه ومن سار على دربه واستن بسنته الى يوم الدين وبعد، لقد من الله تعالى عليَّ إنجاز هذه الرسالة ولولا كرم الله وعطفه لم اكن لأخط حرفا واحدا فيها. وانطلاقا من قول رسول الله صلى الله عليه وسلم "من لا يشكر الناس لا يشكره الله"، فانني اتقدم بجزيل الشكر والتقدير والمحبة الى الذين حملوا اقدس رسالة في الحياة، إلى الذين مهدوا لي طريق العلم والمعرفة الى جميع أساتذتي الافاضل.

وأتقدم بالشكر الجزيل إلى أحد أعمدة الرياضة في فلسطين إلى الأستاذ الدكتور عبدالناصر قدومي الذي تكرم بالاشراف على رسالتي المتواضعة. كما اتقدم بالشكر والعرفان لأعضاء لجنة المناقشة المكونة من الدكتور محمود الأطرش والدكتور بشير الطلول لما بذلوه من جهد و أشكرهم على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الدراسة، ولا يمكنني نسيان من كان له الفضل الكبير بعد الله سبحانه وتعالى، في ارشادي إلى الطريق الصحيح ومساعدتي ومنحني من فكره الرشيد ورأيه السديد وبذل من جهده الكثير في مراحل التعليم الجامعي، وكان قدوتي في التعليم، الدكتور "اسلام عباس" أقدم شكري.

وأتقدم بعظيم الشكر والامتنان الى عينة الدراسة على ما قدموه من تعاون بالاستجابة على الاستبيان.

أسأل الله القدير ان يجعل هذا العمل خالصا لوجهه الكريم، وأن يمدنا بعونه وتوفيقه.

وما توفيقي إلا بالله وللجميع عظيم الاحترام والمحبة والتقدير

الباحث

الإقرار

أنا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

**تأثير فصائل الدم ومركز اللعب ونوع الاحتراف في مؤشر الشخصية الإيجابية
والمرونة النفسية والشجاعة 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 :

Signature: التوقيع :

Date: التاريخ :

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ت	الاهداء
ث	الشكر والتقدير
ج	الاقرار
ح	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
ر	فهرس الأشكال
ز	فهرس الملاحق
س	الملخص باللغة العربية
1	الفصل الاول : مقدمة الدراسة واهميتها
2	مقدمة الدراسة
5	أهمية الدراسة
6	مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
7	أهداف الدراسة
7	حدود الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
10	الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات السابقة
11	أولا : الاطار النظري
25	ثانيا : الدراسات السابقة
37	ثالثا: التعليق على الدراسات السابقة
40	الفصل الثالث : الطريقة والاجراءات
41	منهج الدراسة
41	مجتمع الدراسة
41	عينة الدراسة
42	أدوات الدراسة
46	متغيرات الدراسة
47	اجراءات الدراسة

47	المعالجات الاحصائية
48	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
49	أولاً : النتائج المتعلقة بالتساؤل الاول
53	ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
59	ثالثاً : النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
61	رابعاً : النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع
61	خامساً : النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس
67	سادساً : النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس
74	سابعاً : النتائج المتعلقة بالتساؤل السابع
76	الفصل الخامس : مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
77	مناقشة النتائج
86	الاستنتاجات
87	التوصيات
88	قائمة المصادر والمراجع
101	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	توزيع عينة الدراسة تبعاً الى المتغيرات المستقلة (ن = 153).	42
2	قيم معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين مجالات مقياس مؤشر الشخصية الإيجابية والدرجة الكلية للأداة (ن = 25).	43
3	معاملات الثبات لمجالات مقياس مجالات مؤشر الشخصية الإيجابية والدرجة الكلية للأداة (ن = 25).	44
4	قيم معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين مجالات المقياس الأمريكي للمرونة النفسية والدرجة الكلية للأداة (ن = 25).	45
5	معاملات الثبات لمجالات مقياس مجالات المقياس الأمريكي للمرونة النفسية والدرجة الكلية للأداة (ن = 25).	45
6	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات مجال التفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).	50
7	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات مجال الرضا عن الحياة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).	51
8	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات مجال السعادة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).	52
9	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب لمجالات مؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).	53
10	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات مجال الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).	54
11	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات مجال مقاومة التأثيرات السلبية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).	55
12	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات مجال تقبل الذات الإيجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).	56
13	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات مجال السيطرة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).	57
14	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات مجال الإيمان بالقدر لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).	57
15	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب لمجالات المرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).	58

59	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لقرات مجال الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).	16
61	العلاقة بين مؤشر الشخصية الإيجابية والمرونة النفسية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).	17
62	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمؤشر الشخصية الإيجابية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير فصيلة الدم (ن = 153).	18
62	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مؤشر الشخصية الإيجابية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير فصيلة الدم (ن = 153).	19
63	نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لمؤشر الشخصية الإيجابية ومجالي الرضا عن الحياة والسعادة.	20
65	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمؤشر الشخصية الإيجابية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير مركز اللعب (ن = 153).	21
66	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مؤشر الشخصية الإيجابية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير مركز اللعب (ن = 153).	22
66	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في مؤشر الشخصية الإيجابية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير نوع الاحتراف (ن = 153).	23
68	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمرونة النفسية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير فصيلة الدم (ن = 153).	24
69	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المرونة النفسية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير فصيلة الدم (ن = 153).	25
70	نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لمجالي (الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك، والإيمان بالقدر).	26
71	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمرونة النفسية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير مركز اللعب (ن = 153).	27
72	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المرونة النفسية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير مركز اللعب (ن = 153).	28
73	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في المرونة النفسية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير نوع الاحتراف (ن = 153).	29
74	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى المتغيرات المستقلة (ن = 153).	30
75	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى المتغيرات المستقلة (ن = 153).	31

فهرس الاشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
64	متوسط الاستجابة على مجال الرضا عن الحياة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير فصيلة الدم.	1
64	متوسط الاستجابة على السعادة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير فصيلة الدم.	2
65	متوسط الاستجابة على الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير فصيلة الدم.	3
67	متوسط الاستجابة على الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير فصيلة الدم.	4
70	متوسط الاستجابة على مجال الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير فصيلة الدم.	5
71	متوسط الاستجابة على مجال الايمان بالقدر لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير فصيلة الدم.	6
73	متوسط الاستجابة على مجالي مقاومة التأثيرات السلبية والسيطرة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير نوع الاحتراف.	7

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
102	الاستبانة	1

تأثير فصائل الدم ومركز اللعب ونوع الاحتراف في مؤشر الشخصية الإيجابية والمرونة النفسية
والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين

إعداد

وسيم محمد توفيق محاميد

إشراف

أ.د. عبدالناصر عبدالرحيم قدومي

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير كل من فصائل الدم ومركز اللعب و نوع الاحتراف على المرونة النفسية والشخصية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، و الفروق في مستوى الشخصية الايجابية والمرونة النفسية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا للمتغيرات المستقلة. وقد تم اختيار عينة طبقية-عشوائية من اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وتكونت العينة من (153) لاعب في فلسطين، وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، ولغاية جمع البيانات تم استخدام ثلاثة مقاييس هي: مقياس الشخصية الايجابية (15) فقرة، ومقياس المرونة النفسية (25) فقرة ومقياس الشجاعة (19) فقرة، وقد تم استخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، باستخدام المتوسطات الحسابية، والنسب المئوية، اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t test)، وتحليل التباين الأحادي (One- way ANOVA)، واختبار (LSD)، ومعامل الارتباط بيرسون.

ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة ما يلي:

- إن المستوى الكلي لمؤشر الشخصية الايجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة، حيث وصلت النسبة المئوية (80%).

- أن الدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (83%).

- إن الدرجة الكلية للشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة قدرها (83.4%).

- توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مؤشر الشخصية الإيجابية والمرونة النفسية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم ذوي فصيلة الدم (AB) و (B، O) ولصالح لاعبي كرة القدم ذوي فصيلة الدم (AB).
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير مركز اللعب.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير نوع الاحتراف ولصالح الاحتراف الكلي.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات فصيلة الدم ومركز اللعب ونوع الاحتراف.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات فصيلة الدم ومركز اللعب ونوع الاحتراف.
- وأوصى الباحث بعدة توصيات منها : زيادة الاهتمام في تنمية الجوانب الإيجابية من شخصية اللاعبين للتمكن من الاستفادة منها كأساليب لمواجهة ضغوط المنافسة، والعمل على إعداد مقاييس مناسبة لمجالات علم النفس الإيجابي في مجال الرياضة مثل: التفاؤل، السعادة، الأمل، و جودة الحياة.
- الكلمات الدالة:** فصائل الدم، مركز اللعب، نوع الاحتراف، مؤشر الشخصية الإيجابية، المرونة النفسية، الشجاعة، اللاعبين المحترفين، كرة القدم، فلسطين.

الفصل الاول
مقدمة الدراسة واهميتها

الفصل الاول

مقدمة الدراسة واهميتها

مقدمة الدراسة :

تعد كرة القدم اللعبة الاكثر شعبية وشيوعا في العالم وهي الاعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين وتطور هذه اللعبة خلال السنين تعطي فكرة لفهم متطلبات اللعبة الحديثة (المولى، 2008). وأشار عبد ربه (2010) الى ان كرة القدم رياضة الشعوب، ولغة الابطال، ولعبة الجميع وكلها تعابير تدل على لعبة واحدة لعبة ارتبط اسمها بالتاريخ الانساني الحديث لتسطر على اراضيها مجد الرياضيين الذين حققوا على ملاعبها الانتصارات وذاقوا فرحة الفوز ومرارة الخسارة، انها معركة فرسانها لاعبين يركضون وراء سحر اسمها الكرة، همهم الانتصار و تحقيق الفوز لتعلوا أسمائهم واسماء بلدانهم و نواديهم من قبلهم، انها كرة القدم اللعبة الرسمية الاولى لشعوب العالم، تربي عليها الاطفال ونطقت على ألسنتهم، أصبح ابطالها قدوة للجميع و رمزا للقوة والتحدي والتحمل وفخرا وعزا لاوطانهم وذويهم، وتعتبر كرة القدم من وجهة كل من أبو طامع وحمدان (2010) بأنها رياضة جماهيرية تمتلك من الاهتمام والمتابعة ما جعلها الرياضة الاكثر شعبية في العالم، حيث يمارسها الصغار والكبار كما أن ممارستها حاليا لم تعد مقتصرة على الرجال فقط بل اصبحت تمارس من قبل الفتيات ايضا و أصبحنا نرى فرقا ومنتخبات نسوية كروية محلية وعربية وقارية وعالمية، حتى أن باب الاحتراف في عالم كرة القدم لم يعد حكرا على اللاعبين فقط بل فتح امام اللاعبات أيضا .

وقد شهدت هذه الرياضة تطورات عديدة عبر تاريخها الطويل ، كان اهمها الانتقال من الهواية الى الاحتراف، فبعد ان كانت كرة القدم تقوم على مبدا الهواية ، الذي يرى ان ممارسة الرياضة تقوم على اساس الحفاظ على الصحة الشخصية والرغبة في اثبات الذات، اصبحت الان تعتمد على مبدأ الاحتراف الذي هو في ابسط صورها أن يقوم الفرد بالعمل لاعبا ومدربا ويكون دخله الاساسي مصدر حياته اليومية معتمدا على ما يتقاضاه نظير اللعب أو العمل كمدرّب (عثمان، 1991). وأشار الوحش ومحمد (1994) إلى أن من أهم الاسباب التي ادت إلى التطور السريع لهذه اللعبة، هو اتخاذ العاملين في حقلها الاسلوب العلمي طريقا لهم سواء اكان ذلك في مجال التدريب ام الادارة ام العلاج الطبي والطبيعي ام اي مجال اخر يتصل بالعمل على النهوض بمستوى اللاعبين والفريق.

وشهدت كرة القدم في السنوات الاخيرة تطورا متزايدا وملحوظا في جميع النواحي البدنية والنفسية والخططية والمهارية فهذه النواحي تتصهر وتتداخل بعضها ببعض للوصول للاعبين الى اعلى المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على الاسس والمبادئ العلمية، وينصب الاهتمام الكبير على المهارات الاساسية والتي تعتبر مؤشرا ذو قيمة لقدرات اللاعبين في تنفيذ المهام الرئيسية في اللعبة (الاطرش، 2009).

ويرى الباحث أن التطور الحادث في كرة القدم في الفترة الاخيرة في بعض دول العالم من حيث ارتفاع شدة التنافس، وتقارب المستويات، قد استدعى تركيزه و توجيه الاهتمام إلى جميع الجوانب العملية التدريبية، ويعد الجانب النفسي من الجوانب التي تؤدي دورا مهما وحيويا في العملية التدريبية، فقد نلاحظ منافسة بين فريقين يتمتعان بنفس الجوانب المهارية والبدنية والخططية، و مع تقارب وتكامل العناصر الثلاث الاولى يعد العامل النفسي هو العامل الحاسم لنتيجة المباراة، ويتمثل الجانب النفسي في الدراسة الحالية في المرونة النفسية والشخصية الايجابية والشجاعة وبثأثير فصيلا الدم ومركز اللعب و نوع الاحتراف على كل من تلك الجوانب النفسية ، لذلك تم دراسة العلاقة بينهما لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين .

ويقوم التدريب الرياضي للاعبين المستويات الرياضية العليا في كرة القدم على التكامل في الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، إضافة الى ان التدريب الرياضي اصبح تخصصيا تبعا لمركز اللعب لدى اللاعبين، لذلك عنيت العديد من الدراسات بدراسة المتغيرات الفسيولوجية (قادر وأبو الرز، 2011)، والبدنية (عبدالمالك وصغير، 2017) والمهارية (قادر واخرون، 2018) والاصابات الرياضية (حداد، 2017) تبعا لمركز اللعب في لعبة كرة القدم، اما الجانب النفسي تكاد تكون الدراسات التي درسته تبعا لمراكز اللعب محدودة، منها دراسة (صاحب، وكاظم، 2015) حول الشجاعة، وأكدت الدراسة على ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي في عملية اختيار اللاعبين حسب مراكز اللعب في كرة القدم، من هنا تهتم الدراسة الحالية بدراسة مؤشر الشخصية الإيجابية، والمرونة النفسية، والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، والفروق فيها تبعا الى متغيرات قصائل الدم ومركز اللعب، ونوع الاحتراف لما لها من دور إيجابي في الاعداد النفسي للاعبين، وضرورية مراعاتها عند اختيار مراكز اللعب المختلفة في كرة القدم.

فيما يتعلق بمؤشر الشخصية الإيجابية (**Positive Personality Index**) فإنه يعد من المصطلحات الحديثة والذي توصل اليه القدومي (2016) من خلال تحليل الانحدار الى ثلاثة مقاييس، والتوصل الى مؤشر يشتمل على ثلاث مجالات هي: (التفاؤل، والسعادة، والرضا عن الحياة)، والتي تعد من المجالات التي تلقي الضوء على الشخصية الرياضية المشرقة، وهي من اهم مجالات اهتمام علم النفس الإيجابي، والذي اوجده سلجمان عام (1998)، والذي تحن في امس الحاجة اليه وتطبيقاته في الألعاب والفعاليات الرياضية، لانه من خلال تحليل الدراسات في مجال علم النفس العام تبين انه لحقبة طويلة من الزمن عنيت بدراسة الجوانب السلبية في الشخصية مثل: التوتر، والغضب، والقلق، والاحترق النفسي، والضغط النفسية، والاكنتاب، والوساوس القهرية الخ..

وفيما يتعلق بالمرونة النفسية (**Psychological Resilience**) عرفتها الرابطة الأمريكية لعلم النفس بأنها : القدرة على تغيير انفعالات وأفكار وسلوك الفرد مع المواقف والشروط المتغيرة (عمران، 2016). وذكر "سعيد وفتحي (2012) الى ان المرونة النفسية تعد جانب اساسي من جوانب الصحة النفسية والتي تساعد الفرد على التعامل مع الضغوطات، والاجتهاد في الاوقات الصعبة والحفاظ على قدر كبير من التوازن في الحياة ومواجهة الازمات والشدائد والمحن بفاعلية، والتصدي لها ، وقدرته على استعادة الوضع النفسي السباق للالزمة التي مر بها. ونظرا لأهمية المرونة النفسية اشار "فيلتن وهال" (Falten & Hall,2001) الى ان الافراد الذين يسجلون مستويات مرتفعة من المرونة النفسية اكثر قدرة على مواجهة مشكلاتهم النفسية وقادرون على اختيار الحلول الافضل من الخيارات المتوفرة من اجل الحفاظ على مستويات ايجابية من الصحة النفسية حتى يتمكنوا من تجاوز المشكلات الانفعالية والنفسية والحد من اثرها على الصحة النفسية والجسدية لديهم، ونظرا لهذه الأهمية للاعبين عنيت العديد من الدراسات بدراستها في المجال الرياضي منها: دراسة (عمران، 2016) للاعبين منتخبات جامعة المنيا، ودراسة (حمدي، 2020) على لاعبي بعض الرياضات الفردية، ولم يتوصل الباحث إلى دراسات درستها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم.

وفيما يتعلق بالشجاعة (**Courage**) تعد من المتغيرات النفسية اللازمة للنجاح في لعبة كرة القدم لذلك قام (صاحب، وكاظم، 2015) بدراسة حول بناء وتقنين مقياس للشجاعة في كرة القدم، وأكدت الدراسة على ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي في عملية اختيار اللاعبين حسب مراكز

اللعب في كرة القدم، وأشار (الخيكاني، 2008) الى ان اللاعب يحتاج الى صفة الشجاعة في مواجهة المنافسين الاقوياء وعدم التخوف من ذلك في مقاومتهم للتعب، ومجابهة المواقف الصعبة والحرجة والانقضاض على المنافس للاستحواذ على الكرة ، كما ان القدرة على الحسم صفة لا غنى عنها للاعبي كرة القدم لتقرير مصير محاولاتهم الهجومية والدفاعية واعطاء القرار الصحيح المناسب مع حالات اللعب المختلفة دون تردد او خوف من فشل هذا القرار لتحقيق المطلوب وعلى المدرب ان يربي هذه الصفة باهتمام عند اللاعبين كل حسب وظيفته في ملعب المباراة .

وفيما يتعلق بفصائل الدم (Blood Types) يرى ايزنك (Eysenck, 1990) ان المحاولات العلمية للربط بين فصيلة الدم وسمات الشخصية لم يصل بعد الى مستوى النضج العلمي ، لعدم وجود تفسير للعلاقة السببية بين نوع فصيلة الدم والسلوك والشخصية ، وبالرغم من ذلك اشارت الدراسات التي أجريت في مجال علم النفس وجود تاثير لفصيلة الدم في بعض الصفات النفسية مثل: دراسة (بوجلة وبحرة، 2017) حول فصائل الدم وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة بمعسكر، ودراسة (الزعيبي، 2018) حول فصائل الدم وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى، ودراسة بيهشتا واخرون (Beheshtia et al.,2015) حول فصائل الدم وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى الطلبة، ودراسة بركات (2007) حول فصائل الدم وعلاقتها ببعض سمات الشخصية الانفعالية لدى عينة من الطلاب الجامعيين، كما وأشارت دراسة العلمي (2011) الى وجود علاقة بين فصائل الدم والاكتئاب والعدوان، وبناء عليه فاننا في المجال الرياضي بحاجة الى توظيف وتطبيق مثل هذه الدراسات على اللاعبين في المجال الرياضي وتوظيفها في دراسة سلوك اللاعبين والاستفادة منها في انتقاء اللاعبين وحسن اعدادهم النفسي.

في ضوء ما سبق وقلّة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في لعبة كرة القدم، تظهر أهمية اجراء الدراسة الحالية.

أهمية الدراسة:

يمكن ايجاز أهمية الدراسة فيما يلي:

- 1 تعد الدراسة الحالية من الدراسات الرائدة التي تهتم بالمقارنة في كل من مؤشر الشخصية الإيجابية والمرونة النفسية والشجاعة تبعا لفصيلة الدم ومراكز اللعب والمرونة النفسية، حيث

- ان غالبية الدراسات السابقة ركزت على المقارنات بين مراكز اللعب في القياسات البدنية والفسولوجية والانثروبومترية والمهارية والاصابات الرياضية.
- 2 تلقي الدراسة الحالية الضوء على درجة كل من مؤشر الشخصية الإيجابية والمرونة النفسية والشجاعة، والعلاقة بينها، وبالتالي تزويد المدربين في هذه الاندية بجوانب القوة والعمل على تعزيزها، وجوانب الضعف للعمل على علاجها والاستفادة منها في الاعداد النفسي للاعبين.
- 3 يؤمل من الدراسة الحالية فتح آفاق جديدة للباحثين في اجراء مقارنات في الجوانب النفسية لدى مراكز اللعب المختلفة في كرة القدم.

4 افادة الباحثين في اجراء دراسات حول تأثير فصائل الدم على الجوانب النفسية في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

عنيت العديد من الدراسات باجراء المقارنات في القياسات البدنية والفسولوجية والانثروبومترية والمهارية والاصابات الرياضية تبعا لمركز اللعب في كرة القدم، لكن وجد الباحث ندرة الدراسات التي عنيت باجراء المقارنات تبعا للمتغيرات النفسية والتمثلة بالدراسة الحالية في كل من مؤشر الشخصية الإيجابية والمرونة النفسية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم، إضافة الى ان الدراسات التي أجريت في مجال علم النفس العام اثبتت وجود تأثير لفصائل الدم في سمات الشخصية، وبعض الصفات النفسية، لكن لم تحظ دراسة تأثير فصائل الدم في المجال الرياضي بوجه عام وكرة القدم بوجه خاص، ووجود ندرة في الدراسات التي تناولت الموضوع في المجال الرياضي، ومن هذه الدراسات دراسة لبيبي وآخرون (Lppi, et al, 2017) والتي بينت نتائجها الى ان فصائل الدم من نوع (0) فسر ما نسبته (62.2%) من الأداء في جري المسافات الطويلة. في ضوء ما سبق يمكن ايجاز مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- 1- ما درجة مؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟
- 2- ما درجة المرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟
- 3- ما درجة الشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟
- 4- ما العلاقة بين مؤشر الشخصية الإيجابية والمرونة النفسية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

- 5 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات فصيلة الدم ومركز اللعب ونوع الاحتراف؟
- 6 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات فصيلة الدم ومركز اللعب ونوع الاحتراف؟
- 7 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات فصيلة الدم ومركز اللعب ونوع الاحتراف؟

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية التعرف إلى الأهداف الآتية:

- 1 - درجة مؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.
- 2 - درجة المرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.
- 3 - العلاقة بين مؤشر الشخصية الإيجابية والمرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.
- 4 - الفروق في مؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا الى متغيرات فصيلة الدم ومركز اللعب ونوع الاحتراف.
- 5 - الفروق في المرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا الى متغيرات فصيلة الدم ومركز اللعب ونوع الاحتراف.
- 6 - الفروق في الشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات فصيلة الدم ومركز اللعب ونوع الاحتراف.

حدود الدراسة:

التزم الباحث أثناء إجراء الدراسة بالحدود الآتية:

الحد البشري: اللاعبين في اندية المحترفين (الكلي والجزئي) في المحافظات الشمالية من فلسطين (الضفة الغربية سابقا) وفق التقسيم الإداري المعتمد في دولة فلسطين.

الحد المكاني: مقرات اندية المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية من فلسطين.

الحد الزمني: اجريت الدراسة في الموسم الرياضي 2021/2020، حيث تم توزيع اداة الدراسة في الفترة الواقعة بين (2021\2\14) الى (2021\3\20) .

مصطلحات الدراسة:

الاحتراف: هو عبارة عن مهنة او حرفة ضمن قواعد وقوانين معينة يمارس من خلالها الشخص نشاطا رياضيا معينا 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 (الشافعي وسيار ، 2009).

الدوري الفلسطيني للمحترفين : هو عبارة عن مجموعة من المباريات التنافسية، ويتكون من مرحلتين بمبدا (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 الفاز، ونقطة وحيدة للفريق المتعادل، وصفر من النقاط للفريق الخاسر، هو النادي المتوج بالدوري.

مؤشر الشخصية الايجابية: عرفها القدومي (2016) بانها: "عامل عام يشتمل على التقاؤل والسعادة وجودة الحياة".

أما التعريف الإجرائي: يقصد فيها الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على مقياس مؤشر الشخصية الايجابية الذي سوف يتم استخدامه في الدراسة الحالية.

المرونة النفسية: "عرفتها الرابطة الأمريكية بأنها : القدرة على تغيير انفعالات وأفكار وسلوك الفرد مع المواقف والشروط المتغيرة (عمران، 2016).

أما التعريف الإجرائي: يقصد فيها الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على مقياس المرونة النفسية الذي سوف يتم استخدامه في الدراسة الحالية.

الشجاعة: عرفها (صاحب، وكاظم، 2015) بأنها: " هي القدرة على مواجهة المنافسين الأقوياء وعدم التخوف من منهم ومقاومتهم للتعب ومجابهة المواقف الصعبة والحرية والانقضاض على المنافس للاستحواذ على الكرة و القدرة على الحسم" .

أما التعريف الإجرائي: يقصد فيها الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على مقياس الشجاعة الذي سوف يتم استخدامه في الدراسة الحالية.

فصائل الدم: يقصد فيها الفصائل الأربعة الرئيسية للدم (A , B, AB, O).

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

يتناول الفصل الحالي الاطار النظري للمواضيع قيد الدراسة والدراسات السابقة، وفيما يلي عرض لذلك:

أولاً: الاطار النظري:

أ - الاحتراف في كرة القدم :

إن كرة القدم هي اكثر الالعاب الرياضية التي لاقى اهتماما كبيرا من قبل العلماء والباحثين، لتصبح من اكثر الالعاب الرياضية انتشارا في جميع انحاء العالم، وهذا الانتشار والتطور الكبير والسريع لهذه اللعبة لم يأت الا من خلال الاسلوب العلمي المبني على البحوث والدراسات العلمية من اجل النهوض بمستوى اللاعبين والفرق، حيث اصبحت الدول تبذل جهودا كبيرة، وتعمل على توفير جميع الامكانيات المادية والبشرية والعلمية من اجل الحصول على مراكز متقدمة في لعبة كرة القدم (شرعب، 2011).

ورغم الصعوبات التي واجهها القائمين على كرة القدم في فلسطين خلال العقود الاخيرة والتحديات، والعمل على رفع الكرة الفلسطينية وجعلها تنافس الكرة العربية والعالمية، استطاعوا منذ عقد ونصف من الزمن اتخاذ قرار ببدء دوري المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وذلك لاستيفاء شروط الالتحاق بالاستحقاقات الاسيوية والعالمية اضافة الى رفع مستوى كرة القدم الفلسطينية على كافة الاصعدة المحلية والاسيوية والعالمية، وذكر الكيلاني (1997) والناصرى (1980) ان هناك صفات يتميز بها المحترف:

1. المحترف هو الذي يشترك في الرياضة او المسابقة بغرض الكسب المالي، وهو لذلك يحضر عليه الاشتراك في الالعاب الاولمبية، والاحتراف يعني التكسب كل ما لا يعتبر في الاصل حرفة يكتسب منها كالرياضة البدنية .

2. المحترف شخص يمتهن الرياضة ك خبير يقدم خبرته كما في التنس و الجولف والتزلج .

مقومات الاحتراف الرياضي:

ويرى درويش والسعدني (2006) ان مقومات الاحتراف الرياضي تكمن في:

1. اللاعب المحترف : هو الذي يمارس اللعبة بمستوى يؤهله للتسجيل ك لاعب محترف بموجب عقد مكتوب في اي من الاندية المعتمدة لدى الاتحاد .
2. المدرب : هو الشخص الذي يقوم بعملية تخطيط و تنظيم الوحدات التدريبية حيث لا يمكن ان تسير العملية الاحترافية ب طريقة سليمة ، ولا يزال المدرب يعيش في حالة هوية ولم يصل الى المستوى الاحترافي الذي يمكنه من التعامل مع لاعبي الصفاة و معرفة ما يحتاجه اللاعب المحترف من اعداد يختلف كثيرا عما يحتاجه اللاعب الهاوي .
3. وكيل اللاعب : هو الشخص المعتمد ك وكيل للاعبين في التفاوض مع الاندية و يجب ان يكون معتمدا من الاتحاد الدولي
4. المحامي : هو المحامي المرخص له من قبل وزارة العدل مزاوله مهنة المحاماة ، والذي وكله اللاعب في متابعة جميع اموره القانونية مع الاندية و امام لجنة الاحتراف والاتحاد .
5. الادارة المحترفة : يعتبر الاحتراف منظومة متكاملة بين عناصر مترابطة وهي (اللاعب ، النادي ، الادارة ، العقد) و لتحقيق النجاح تطلب الامر اسناد مسؤولية الادارة الاحترافية الى مجموعة ادارية متخصصة ، تضم عناصر من الخبراء والمختصين في التخطيط الرياضي و باقي عناصر الادارة الرياضية .
6. عقد الاحتراف : هو عقد عمل بين طرفين يخضع للقواعد والاحكام العامة التفصيلية ، وقد ترك الاحتراف للمشروع حق وضع ما يراه مناسبا في اطار اللوائح والتفاصيل الخاصة ب طبيعة اللعبة ونظام الاتحادات الرياضية والاندية .

ايجابيات الاحتراف في كرة القدم:

1. الحصول على المكسب المادي من خلال اتخاذ الرياضة ك مهنة
2. الحصول على الشهرة والمكانة الاجتماعية المميزة

3. زيادة اتقان اللاعب للعبة التخصصية بالإضافة الى الارتقاء بمستواه البدني والمهاري والخططي
4. الحرص على بذل أقصى جهد ممكن مما يؤدي الى اظهار قدرات اللاعب بحدها الاقصى والتي يمكن ان تكون غير مكتشفة.
5. طور الاحتراف الرياضة بشكل عام وجعلها تنافس بقية المجالات بل تتفوق عليها في التأثير.
6. الاحتراف يضمن سلامة الرياضيين من الاصابات كون ان العقوبات صارمة ، كما انه يضمن حقوقهم التعويضية عند الاصابات والوفيات.
7. ظهر الاداري المحترف والطبيب الرياضي، واصبحت الرياضة ليست مصدر رزق للاعبين فقط، بل اصبحت مصدر رزق للكثير من السماسرة والمصوريين الرياضيين المحترفين والمعلقين والمحللين .

سلبيات الاحتراف في كرة القدم :

1. اللجوء الى المنشطات.
2. قلة الانتماء والحرص على تقديم الاداء الافضل للنادي الذي يدفع له المال الوفير.
3. انحسار العلاقات الاجتماعية والاسرية.
4. تقديم بعض اللاعبين المحترفين مصالحهم الشخصية على حساب المصالح العامة ، مما يؤثر على منتخباتهم الوطنية.
5. غياب المتعة و خاصة في العقدين الماضيين بسبب انتهاج العديد من الاندية والمنتخبات اساليب دفاعية ل قتل اللعب.
6. ظهر الاعلام الرياضي المتعصب ، واصبح الاعلام الرياضي الحيادي قليل للاسف

ب- المرونة النفسية:

مفهوم المرونة النفسية:

اشار سعيد وفتحي (2012) الى ان المرونة النفسية تعد جانب اساسي من جوانب الصحة النفسية والتي تساعد الفرد على التعامل مع الضغوطات ، والاجتهاد في الاوقات الصعبة ، والحفاظ على قدر كبير من التوازن في الحياة و مواجهة الازمات المحن بفاعلية ، و قدرته على استعادة الوضع

النفسي السابق للضرورة التي مر بها. وتلعب المرونة النفسية دورا في المواقف النفسية الضاغطة التي تحدث اثناء التدريب والمنافسات الرياضية ، والرياضي الذي يتمتع بمرونة نفسية جيدة هو القادر على تحقيق الاتزان النفسي والعقلي ، والذي من خلاله يمكنه التحكم والسيطرة في انفعالاته بمرونة عالية، وثمره ذلك تحقيق انجاز عال في المنافسات الرياضية دون حدوث الانهك او الانهيار النفسي وتؤثر المرونة النفسية على دوافع الرياضي والتزامه في التدريب، فيما يتعلق بدوافع الرياضي أشار علاوي (1998) الى ان الدوافع الرياضية تتميز بتنوعها و مظاهرها المتعددة، وهذا يرجع في الغالب الى الاختلافات في نوعية الانشطة الرياضية التي يمارسها الفرد، بالاضافة الى الاختلافات في اليه تحقيق الاهداف من خلال الممارسة الرياضية حيث ان دوافع الرياضي يمكن التعرف اليها نتيجة لتفاعل العوامل البيئية والشخصية التي تتعرض احيانا الى التغيير والتبديل حينما يستمر الفرد في ممارسة هذا النشاط فترة زمنية طويلة، بالرغم من اختلاف وجهة نظر بعض العلماء في مجال علم النفس الرياضي في تفسير مفهوم الدوافع الرياضية، الى ان هناك شبه اتفاق فيما بينهم حول الدور الذي تلعبه الدوافع في تحريك السلوك وتوجيهه.

وعرف الاحمدي (2007) المرونة النفسية بانها: الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الانسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء اكان هذا التكيف بالتوسط ام بقابلية للتغيير والخذ بايسر الحلول لمواجهة الضغوط، حيث أشارت دراسة الخميس وطنوس (2019) الى ان العلاقة عكسية بين الضغوط النفسية والمرونة النفسية، وعرفها حسين (1998) بانها: استعداد وجداني مكتسب اي ليس فطري و هو ثابت نسبيا يحدد سلوك الفرد و مشاعره ازاء اشياء معينة ويقصد به استعداد وجداني يميل بالفرد الى الاستجابة بطرق خاصة حيال موضوعات خاصة سواء كانت هذه الموضوعات اشخاص ام اشياء ام جماعات ام افكار ام نظم ام مبادئ، وأشار ابو حلاوة (2008) الى ان المرونة النفسية العامة ظاهرة عادية او طبيعية ، وليست ظاهرة خارقة للعادة او غير طبيعية فمعظم الناس يظهرون مرونة نفسية واسعة ، واسقاط سمة المرونة النفسية على شخص ما لا يعني ان مثل هذا الشخص لا يعاني من مصاعب او ضغوط ، فالالم الانفعالي والحزن اعراض شائعة بين الاشخاص الذين مروا في شدائد او نكبات في حياتهم .

المهارات التي يجب ان نقوم بها من اجل الوصول الى المرونة النفسية :

1. النظر بعين على الواقع وعين على المستقبل.
2. ان تكون روح الانسان تشناق الى التغيير والتجديد وان يكون موقفه ايجابي من التغيير
3. التكيف مع شدائد الحياة وصدماها
4. القدرة الشعورية على تحمل اعادة التفكير في المواقف والقرارات و نمط الحياة و الاختيارات
5. التمييز بين الاشياء التي يمكن تغييرها والتي لا يمكن : فمثلا الانظمة والقوانين لا يمكن تغييرها لكن الانسان بإمكانه ان يغير جدول عمله في المنزل بمساعدة افراد العائلة ، وهناك امور يمكن للشخص تغييرها بنفسه مثل طريقة تواصله مع الاخرين .
6. قدرة الفرد على مواجهة العقبات من الداخل الى الخارج وليس من الخارج الى الداخل : اي ان على الفرد ان يعود الى نفسه من اجل ايجاد حل او مخرج من المشكلة التي يعاني منها و تعلم امور جديدة من اجل ايجاد الحلول، ويكون الاعتماد على العوامل الخارجية قليل ، اي ان قوة الانسان في نفسه وليس في العوامل الخارجية.
7. القدرة على تبديل الادوار حسب الموقف او المكان الذي يكون به الانسان .

الابعاد المميزة للمرونة النفسية

قام ويلن (wolin, 1993) باجراء تحليل كفي لمكونات الشخصية استخلص بانها : " السمات الشخصية المميزة للاشخاص ذوي المرونة العالية "، ومن هذه السمات :

1. الاستبصار: هي قدرة الشخص على ترجمة و قراءة المواقف والاشخاص ، و هو الادراك الفجائي او الفهم لما بين الاجزاء في موقف ما من خلال محاولات فاشلة قد تطول او تقصر وتشمل القدرة على التواصل الشخصي بالاضافة الى معرفة كيفية تكيف سلوك الفرد ليكون متناسبا مع المواقف المختلفة ، مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الاخرين .

2. الاستقلال : و يشمل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والافراد الاخرين المحيطين به ، كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه ، بحيث يعرف ما له وما عليه ، وان الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح : (لا) عندما يكون مناسباً اكثر مما يكون عليه من كونه متساهلاً و بسيطاً في حالة مواجهة الحدث ، وان الاتجاه الايجابي والمتفائل للشخص المستقل يكون حاضراً دائماً، ويكون مرتبطاً بالفروق الفردية فيما بين الاشخاص والقدرة على مواجهة تلك الاحداث .
3. الابداع : ويشمل الابداع اجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة ، بل واكثر من ذلك الاندماج في كل الاشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر) .
- وان الافراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم ان يتخيلوا تنالي الاحداث لديهم ، حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها ، كما يتضمن الابداع القدرة على تسلية الفرد الى حين انتظار شخص ما او شيء ما ليقدم تلك التسلية حتى تحقيقالهدف المرجو منه .
4. روح الدعابة : تعد روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن ، حيث تمثل القدرة على ادخال السرور على النفس ، وايجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به، وهذا ما يعتبر خاصية او سمة مميزة للافراد المرنين الذين يجيدون فن التعامل في الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة، ان روح الدعابة تدعم تكوين وجهة نظر جديدة تكون اقل مخاطرة في مواجهة تحديات الحياة والتاقلم مع الظروف القاسية والاكثر صعوبة .
5. المبادأة : وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي و مواجهة الاحداث ، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس، اي الاحساس بادراك النتائج الايجابية الصحيحة والسريعة .
6. تكوين العلاقات: وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات ايجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي والاجتماعي والعقلي مع من يحيطون به ، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته .

7. القيم الموجهة (الاخلاق): و تشمل البناء الخلقى والروحاني الصحيح للشخص المرن ، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع افراد مجتمعه ليكون شخصا ممتعا بادراكات روحانية و خلقية في حياته الخاصة والعامة (الخطيب، 557 ، 2010)

كيف نعزز حالة المرونة ؟

تسهم المرونة في عودة الانسان الى حالته الطبيعية حتى عند اشتداد الازمات ، وانطلاقا من فرضية امكانية تعلم مهارات المرونة فقد توصل الباحثون في جامعة بنسلفانيا الى مجموعة من المهارات التي تعزز المرونة وفيما يلي عرض للمهارات المعززة للمرونة النفسية (Jennifer Pearson,2006):

1. ادارة الانفعالات: يدور التنظيم الانفعالي حول مقدرة الشخص على ان يبقى هادئا تحت الضغوط والا يترك مشاعره تغمره او تؤثر على كامل يومه، وهذا لا يعني قطع المشاعر السلبية او كبت المشاعر، وان التعبير عن المشاعر - كل من تلك السلبية والايجابية - على حد سواء امر صحي وبناء، ذلك ان بدايات التنظيم الانفعالي لدى الرضع تبدأ من خلال مص اصابعهم سعيا منهم اتهدئة انفسهم .
2. التحكم بالدوافع: تعرف على انها المقدرة على التوقف والاختيار فيما اذا كانت الرغبة في القيام في تصرف ما موجودة أم لا، فمثلا عندما يغضب الفرد على سبيل المثال فقد يرغب بالصراخ او الدخول في جدال، ويساعد ضبط الدوافع في التوقف والتقرير بان تصرفات محددة قد لا تفيدي في مواقف ما وبأن تلك الافعال قد تقاوم الحال، وباستطاعتنا مساعدة الاطفال الصغار في تطوير ضبط الدوافع عبر وضع نموذج للتعامل مع الدوافع بانفسنا وعبر الاعتراف لهم بانجازاتهم عندما ينجحون في شيء. ولضبط الدوافع والتنظيم الانفعالي اهمية كبيرة في تطور المرونة. وما ان يمتلك الفرد هاتين معا فان امتلاك المقدرات الاخرى يصبح سهلا.
3. تحليل المشكلات واسبابها: تؤثر طريقة التفكير بالمشكلة او الحادث المسبب للضغط النفسي على الشعور تجاهه لعل تحديد سبب المشكلة بالضبط يساعدنا على اجتناب الوقوع فريسة للتفكير المزعج وعاداته، ويتيح لنا التفكير المرن بان يصبح الفرد مرنا وان يقوم بالعزو

المناسب للمشكلة الهادئة التي يسببها الينا نحن والى افعالنا بينما لا يتسبب الاخرون بها ، ويمكن للراشدين مساعدة الاطفال بتدريبيهم على تحديد سبب المشكلة اولا، والقيام بالتفكير حول ما يمكن فعله معا.

4. المحافظة على التفاؤل الواقعي : وهو المقدرة على الحفاظ على الامل بمستقبل زاهر وهي تدور حول رؤية الاشياء كما هي واننا نستطيع ان نخرج من موقف ما بافضل حال ، فبعض الناس يميلون للشعور بأن كل اشكال الضغوط النفسية ستدوم طويلا ، الامر الذي قد يجعل من الموقف على ما يبدو لا امل فيه ، وهناك اخرون يرون ان هذه الحالة او الموقف مجرد شيء وقتي ، الامر الذي يساعد على المحافظة على التفاؤل الواقعي ، ويمكن لهذه المشكلة ان تمر .

5. التعاطف مع الاخرين : هو المقدرة على تفهم مشاعر الاخرين واحتياجاتهم ، ويتعلم الاطفال كيف يتفهمون ويدعمون الاخرين من خلال تلقيهم انفسهم الدعم والتفهم من الاخرين ممن حولهم ، ويستفيد الاطفال الصغار من الراشدين اللذين يساعدونهم على التعرف على مشاعر الاخرين .

6. الاعتقاد بالكفاءة الذاتية : ترتبط الكفاءة الذاتية وترجع الى الاعتقاد بأن الفرد قادر على مواجهة معظم المشكلات والتعامل معها والتراجع الى الوراء عندما تغدو الامور قاسية ، فالشعور بالكفاءة الذاتية هو الذي يصنع الفرق والمهم بأن يشعر الفرد بأنه قادر على فعل امر ما ، وان الثقة والاعتقاد بمقدرته و كفاءته الخاصة تشجعه على مواصلة المحاولة ، و حتى ان كانت الظروف والمواقف تبرز ك تحديات امامنا، وهذا يؤثر على القدرة على الحفاظ على استمرار الامل بمستقبل زاهر بصورة واقعية متفائلة ، و لعل عرض الخيارات المتاحة للاطفال يمكن ان يعزز هذه الكفاءة عبر اعطاء حس من التحكم بالاشياء التي يقومون بها ، وهذا يعطيهم فرصا للنجاح الذي يزيد من ثقتهم و كفاءتهم.

7. الانفتاح على الاخرين: و يمثل الامقدرة على استغلال الفرص الجديدة التي تقدمها الحياة ، وتشير ابحاث المرونة الا ان الناس الذين ينظرون الى الاخطاء على انها فرصة للتعلم تسهل عليهم مواجهة الامور الجديدة، و يمكننا مساعدة الاطفال الصغار الذين يريدون تجربة الامور

الجديدة وذلك عبر بيان "انه لا يوجد شخص كامل" وان "الجميع يخطئون". وان هذا الموضوع جزء من طريقة تعلمنا للامور الجديدة.

وعندما نكون داعمين للطفل لدى محاولته امرا جديدا يجعله ناجحا في ادائه وحتى ان فشل، وبعد ذلك نقوم بتذكير الطفل بالاشياء التي كان قد انجزها ، وان جزءا اخر من الانفتاح ان نكون دقيقين وواقعيين حول درجة التماشي مع الاخرين، وان نطلب المساعدة حين نحتاجها ، ويمكننا ان نجد الدعم لدى الاصدقاء والذين نعمل معهم وفي المجتمع والمؤسسات والمتخصصين والعائلة، ويمكننا مساعدة الاطفال بالانفتاح على الاخرين والحصول على دعمهم عبر اعطاء نموذج عن انه ليس من المعيب طلب المساعدة في بعض الاحيان، وان نظهر لهم بأننا جميعا نحتاج للدعم من الاخرين احيانا.

ت- الشخصية الايجابية :

تعد دراسة الشخصية ببعديها الايجابي والسلبي من المواضيع التي شغلت العاملين في مجال علم النفس منذ نشأته، ولكن للاسف المنتع للادب السيكولوجي يلاحظ أن اهتمام الباحثين أنصب لحقبة طويلة من الزمن في التركيز على دراسة الجانب المعتم من الشخصية بدرجة اكبر من الجانب المشرق في الشخصية، وكان عام 1998 ويظهر علم النفس الايجابي على يد سليجمان بمثابة تحول كبير في مسار علم النفس وزيادة الاهتمام بدراسة الجوانب المشرقة من الشخصية، ومحاولة لتوظيف علم النفس الايجابي في المجال الرياضي .

وعرف ابو حلاوة (2014) علم النفس الايجابي: بأنه الدراسة العلمية لمكامن القوة وللفضائل التي تمكن الافراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، و أسس هذا المجال على اعتقاد مؤداه: ان البشر يرغبون في أن يحيوا حياة انسانية مليئة بالقيم والمعاني، يحققون فيها طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم الانسانية للوصول الى الرضا والسعادة الحقيقية، وتحسين خبراتهم الانسانية العامة في كافة المجالات الانسانية ذات القيمة مثل: العلاقات الاجتماعية، العمل، حتى اللعب. والرياضيون مثلهم كباقي البشر يرغبون العيش بسعادة وتفاؤل وجودة الحياة ، وفيما يلي عرض لهذه الجوانب:

السعادة:

تعد جوهر علم النفس الايجابي (Positive Psychology) و من اكثر المفاهيم الحديثة التي ترتبط بعلم النفس الايجابي السعادة (Happiness) واستخدم سليجمان وآخرون (Sligman&etal,2005)، كلمتي السعادة وطيب الحال تبادليا كمصطلحات لوصف اهداف علم النفس الايجابي، ويتضمنان المشاعر والانشطة الايجابية، وحول مفهوم السعادة تباينت التعريفات، حيث عرفها سليجمان بأنها: حالة ذهنية، او شعور يتضمن الرضا والحب والمنفعة والسرور، وهذه التضمينات بأنها: المشاعر الايجابية التي تتسموهذه التضمينات تكون موجبة للذات وللآخرين وللحياة. وعرفها شاو (shaw,2007) بالبهجة، وحالة من التوازن الداخلي التي يسودها عدد من المشاعر الايجابية، كالرضا الذي يرتبط بجوانب الحياة الاساسية مثل: الاسرة والعمل. وعرفها مؤمن (2004) بأنها: خبرة انفعالية سارة تتضمن الشعور بالبهجة وحب الفرح والتفاؤل، وحب الناس والحياة، والاحساس بالقدرة على التأثير بالآخرين.

التفاؤل:

عرفه عبد الخالق والانصاري (1995) بأنه : نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الافضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو الى النجاح، وتتبع اهمية التفاؤل من خلال تأثيره على الاداء في مختلف المجالات والتي من اهمها الرضا عن الحياة والسعادة و الايجابية في التفكير والتطلع نحو الافضل حيث اشار شيبير وكيفر الى ان الاشخاص المتفائلين يكونون اكثر رضا عن الحياة، وتكون خبراتهم الحياتية اليومية وانجازاتهم اكثر ايجابية من الاشخاص المتشائمين (scheier & caver,1985)، اضافة الى ارتباط التفاؤل بالقدرة على حل المشكلات والتحصيل الدراسي، وضبط النفس، وتقدير الذات، والتوافق (الانصاري، 1998)، ايضا يرتبط التفاؤل بالشخصية السوية، والصحة الى ان التفاؤل يرتبط بالسعادة والصحة والمثابرة والانجاز والنظرة الايجابية (Peterson, 2000).

جودة الحياة:

تعد من المواضيع الاكثر انتشارا واهتماما في المجال الطبي والصحي. ووردت جودة الحياة في المجال الرياضي تحت مسميات متعددة منها الرضا عن الحياة، وعرفها جوس وآخرون (Jose,etal,2009) بأنها: مؤشر عام لاستجابة الشخص الانفعالية للظروف المحيطة فيه،

وشعور (noah,2004) الحياة، وتكمن اهميتها في حسن التكيف مع الحياة لدى الافراد، واكدت على ذلك دراسة ستيفن واخرون (Stephen,etal,2014) على الطلبة في استراليا بان الطلبة الذين يتمتعون بمستوى عالي من الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية لديهم، القدرة على حسن التكيف مع الحياة الجامعية في السنوات الاولى، ومواجهة الضغوط والتوتر والاكتئاب، ولديهم القدرة على ادارة الانتقال من الحياة المدرسية بدرجة افضل من اقرانهم الذين لديهم مستوى منخفض من الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية.

ث - الشجاعة:

مفهوم الشجاعة:

تعد الشجاعة احدى السمات الانفعالية الاساسية للممارسة الرياضية، ولها مصطلحات متعددة مثل الجراة والاقدام والبسالة، ولها عدة تعاريف منها: الشجاعة: هي تقليل عمليات الكف (الطالب، لويس 2000)، وأشار فوزي (2003) بانها تعني قدرات الفرد الرياضي على مكافحة الخوف عند مواجهة المواقف التي تتصف بالخطورة وتهدد سلامته، وأشار حنتوش (1987) بانها: هي قابلية التغلب على الخوف اثناء وجود الخطر الموضوعي.

من خلال التعريفات السابقة يلاحظ بان الشجاعة تعني الحالة التي يواجه فيها الفرد المواقف التي تتميز بالخطورة والصعوبة دون تردد او خوف.اي هي سلوك يظهره الفرد ويعبر فيه عن عدم خوفه او ترده في مواجهة المواقف حركيا او لفظيا .

والشجاعة في المجال الرياضي تتميز بالخصوصية. اذ ان سمة الشجاعة عند الرياضي ليست مطلقة في جميع المواقف، وانما يبدي الرياضي شجاعة في مواقف معينة دون غيرها حسب نوع الرياضة التي يمارسها. فقد يكون الفرد الرياضي شجاعا في القفز الى الماء، ولكنه ليس شجاعا في القفز بالمظلات، ولذلك فان الاعداد النفسي للرياضي ينظر بعناية الى هذا الموضوع من خلال تعريض الرياضي للمواقف المختلفة، لتتسع لديه سمة الشجاعة لانها صفة مكتسبة تتطور بالتدرج.

أهمية الشجاعة في الاداء الرياضي:

يتميز الاداء الرياضي عن اي اداء حركي اخر في الشكل والمضمون، فهو اداء يتميز بالاقتصادية والجمالية والاتقان والانجاز. وهو بذلك يحتاج الى كل المتطلبات التي تسهم في تحقيق هذه المميزات. فهناك المتطلبات البدنية، والوظيفية، والتكتيكية والنفسية. والشجاعة هي احدى المتطلبات النفسية للاداء الرياضي، وهي سمة انفعالية اساسية لهذا الاداء .

فالمتعلم المبتدى كثيرا ما يعيش حالة صراع (الاقدام - الاحجام) بين رغبته في اداء التمرين او الحركة الجديدة وخوفه من تخطي الموقف الذي يمنعه من القيام بالاداء. وفي مثل هذه الحالة تبقى الشجاعة وحدها هي المتطلب الذي يحتاجه المتعلم للتغلب على خوفه لتحقيق رغبته. ان لسمة الشجاعة اهمية كبرى لا يمكن اغفالها في الاداء الرياضي، ويمكن ملاحظة هذه الاهمية فيما يأتي: (الطالب لويس، 2000)

1- في الحركات الرياضية التي تتسم بالخطورة وتهدد سلامة الفرد الرياضي كالقفز بالمظلات ، والقفز الى الماء ، وسباقات الدرجات النارية، والقفز بالعصا، وبعض حركات الجمباز فهي تحتاج الى الجراءة والاقدام للقيام بها .

2- في الحركات التي تتسم بالصعوبة ويتم التعامل فيها مع الاجهزة والادوات كالقفز العالي خوفا من سقوط العارضة. والقفز على الحصان خوفا من الفشل ، وضربة الجزاء خوفا من عدم التسجيل، والرمية الحرة في كرة السلة ، والضرب الساحق في الكرة الطائرة.

3- في الحركات المتعلمة حديثا لدى حديثي التعلم والمبتدئين ، اذ يخشى المتعلم من الفشل ، واثارة استخفاف زملائه به واستهزائهم بادائه فلا يقدم على الاداء. وهي ظاهرة شائعة تتطلب من المتعلمين والمدرسين والانتباه لها ومعالجتها لدى المتعلمين وتربيتهم للتغلب على هذه المواقف (فالتربية الناجحة تساعد الفرد على التغلب على المصاعب في ميادين الحياة كلها، وهذا يتحقق بزج الفرد في مواقف حياتية تتطلب الشجاعة).

اجراءات تنمية الشجاعة:

هنالك العديد من الاجراءات والتطبيقات التي يرى المختصون في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي انها مفيدة لتنمية الشجاعة، ومن هذه الإجراءات وفق ما أشار اليه (فوزي، 2003) التي تنمي هذه السمة هي:

- 1- التدرج في التدريب على المواقف التي لم يسبق للفرد التعود عليها وتتطلب سمة الجراة .
 - 2- توفير عامل السلامة والامان للفرد اثناء الاداء الحركي لمنع تعرضه للمخاطر، وتجنب حدوث الاصابة التي تسبب للمتعلم وللرياضي ضررا نفسيا ينعكس على ادائه.
 - 3- تعزيز تدعيم اية بادرة حركية تعبر عن الجراة دون النظر الى استكمال الاداء ، وتشجع الممارسات الرياضية التي تنمي سمة الشجاعة.
 - 4- توخي الحرص من المدرب والمدرس في عدم اظهار انفعالاته عند اصابة اللاعب ، والعناية بتدريبه عقب الشفاء ومساعدته على التخلص من الاثار النفسية الناتجة عن الاصابة
- وأضاف (الطالب، لويس 2000) الاجراءات الاتية لغرس روح الشجاعة :
- 1- مراقبة الرياضي عند ادائه مهارات تتطلب الشجاعة يحفزه على الانجاز.
 - 2- تصعيد متطلبات الشجاعة ، وذلك بالتدرج في تعليم المهارة وتدريبها من السهل الى الصعب.
 - 3- معرفة درجات السلوك الخائف او الشجاع والتعامل معه على هذا الاساس . والتعود على الانجاز بالمساعدة والاطمئنان.
 - 4- ربط الشجاعة بتاثيرات تربوية متعددة كاستعمال المديح او اللوم ، وتبليغ نتائج النجاح ، واستخدام العلاقات الاجتماعية.
 - 5- استخدام تاثير القدوة من المدرب والزملاء،وتهيئة الفرصة للرياضي او الطالب للشعور بخيرات النجاح.
- ج- فصائل الدم والشخصية:

اهتم الانسان بدراسة الشخصية منذ الاف السنين، وظهر الاهتمام عند الصينيين وكذلك الاغريقين القدامى، كما طور ارسطو وهيبوقراط انظمة مختلفة لتفصيل وشرح الشخصية الانسانية وتعيين السمات الاساسية لها (Nancy,2003).

وعندما حدد عالم الاحياء الامريكي من الاصل النمساوي كارل لاندشتاينر في عام 1909 أنواع فصائل الدم البشرية، لم يكن يتخيل بالتأكد ان اليابانيون سيقومون بعد بقرن من الزمان بأخذ قرارات تتعلق بالزواج او الانفصال، أو بتوظيف اشخاص او فصلهم من العمل ، حيث انتشرت باليابان ظاهرة الربط بين A,B,AB,O بالصدقات ، وفقا لتصنيف فصيلة دمهم الملامح الشخصية للفرد وفصيلة دمه . فلقد اثبت علماء اليابان نظريا أن لكل فصيلة دموية من صفاتها المميزة ، ووضعوا قاعدة (A,B,AB,O) من فصائل الدم الاربعة كخاصية تحكم هذه العملية اطلقوا عليها "كيو-اكي-جاتا" والتي اصبحت تطبق في امريكا باسم (B.T.P.A) أي تحليل الدم للتعرف على الشخصية (زياد بركات، 2007) .

ولم يعد مفهوم الدم يقتصر على كونه السائل الحيوي المسؤول عن نقل الدم وتبادل بالعمليات الحيوية بل يتعدى ذلك، حيث أن الدم عبارة عن حاضن الرموز الجينية فقطرة دم صغيرة حتى لا تكاد أن تراها قادرة ان تحتضن الرموز الجينية الكاملة للكائن البشري (الزعيبي، 2018). وطبقا للعديد من الدراسات السابقة التي اجريت هناك العديد من النتائج التي تم الوصول اليها منها (بركات، 2007):

1- فصيلة الدم O : نسبة فصيلة الدم من هذا النوع لدى الافراد تساوي 7% ، ان الشخصية التي تنتمي الى هذه الفصيلة سواء كانت ذكر أو انثى، هي شخصية منفتحة ومنبسطة ونشيطة وعنيدة وقوية، سريعة الغضب وكريمة ومنافسة وعاطفية وواثقة من نفسها، محبة للقيادة والزعامة ،كما تتصف بالغيرة، فصاحبها عادة ما يتجنب الرذيلة ونادرا ما يشعر بالحقد، وهي شخصية واقعية ومنظمة وقادرة على التركيز بسهولة، اما عيوب هذه الشخصية فهي سريعة الغضب والاستثارة وعنيدة وهي احيانا متعجرفة تحتقر الاخرين .

2- فصيلة الدم A : نسبة هذا النوع من الدم لدى فصائل البشر تساوي 4% ، ان الشخصية التي تنتمي الى هذه الفصيلة من الدم تحب التنسيق و تميل للسلام ، وتتعامل بشكل لائق مع

الآخرين ، كما تتمتع بالذكاء ووالصبر والحماسة والاحساس والود . واصحاب هذه الفصيلة يتميزون بطغيان العقل والتفكير على العاطفة ، وهم ايضا اناس مستقرون عاطفيا واسريا ، قادرين على مواجهة الاغراءات الخارجية والمغامرات ، قادرين على التكيف مع التغيرات البيئية والمناخية والغذائية الطارئة ولديهم القدرة الفائقة على كبت اعراض التوتر العصبي والقدرة على التكيف مع الاعمال الجماعية .

3 -فصيلة الدم B : نسبة هذا النوع من فصائل الدم لدى البشر تساوي 9% ، والافراد من هذه الفصيلة يتمتعون بصفات شخصية منها الاستقلالية ، الاستقامة ، الابداع ، المرونة والقدرة على التأقلم مع أي وضع، كما يتميزون بسرعة البديهة والهدوء والجاذبية والقدرة على التنبؤ، اما عيوب هذه الفصيلة فهي: الفوضوية الميل الى الانطواء والانزواء والتمرد وعدم الامتثال.

4 -فصيلة الدم AB: نسبة هذا النوع من فصائل الدم لدى البشر تساوي 4%، أصحاب هذه الفصيلة يتميزون بشخصية قوية متماسكة، محبة للحق والعدل، وهم في الغالب اناس حساسون جدا، ويتمتعون بسرعة البديهة والعقلانية وهم يتميزون ايضا بالكرم والهدوء والاجتماعية والدبلوماسية، أما عن نقاط ضعفهم فهم سريعو الغضب، يصعب التنبؤ بحركاتهم وردود افعالهم، مترددون، ولديهم رغبة للاعمال الفوضوية، متحفظون بشكل كبير، غير حاذقون ويجدون صعوبة في اتخاذ القرار.

ثانيا: الدراسات السابقة:

فيما يلي عرض لبعض الدراسات ذات العلاقة المباشرة بالمواضيع قيد الدراسة، وفيما يلي عرض لهذه الدراسات:

أ -الدراسات ذات العلاقة بالمرونة النفسية:

قامت حمدي (2020) بدراسة هدفت التعرف الى المرونة النفسية للاعبي بعض الرياضات الفردية كمؤشر على التحفيز (الاتجاه نحو المنافسة الرياضية). استخدم المنهج الوصفي "طريقة الدراسات المسحية" لتحقيق الاهداف. وتمثل مجتمع الدراسة في لاعبي بعض الرياضات الفردية بمحافظة المنيا بجمهورية مصر العربية، وتم اختيار الألعاب الفردية المتمثلة في: (الكاراتيه، المصارعة،

الكونغ فو). وأجريت الدراسة على عينة قوامها (61) لاعباً. واستخدم مقياس المرونة لجمع البيانات، وقائمة الاتجاهات النفسية والرياضية. وقد توصلت الدراسة الى وجود ارتباط إيجابي بين المرونة النفسية والدافع لتحقيق النجاح من أبعاد الاتجاهات الرياضية. كما بينت انه يمكن للاعبين بعض الرياضات الفردية التنبؤ بالدافع لتحقيق النجاح والخوف من الفشل من خلال المرونة النفسية لدى اللاعبين الرياضيين الفرديين.

وقامت طاهر وآخرون (2020) بدراسة هدفت التعرف الى المرونة النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي السباحة. وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبين السباحة الذين يتراوح أعمارهم من (15 - 20) سنة وعددهم (130) لاعباً والمسجلين (بنادي النصر الرياضي - والرواد بالعاشر من رمضان - الشمس)، ثم تم اختيار (30) لاعباً بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة لإجراء التجربة الاستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات العلمية (صدق - ثبات)، وبذلك بلغ عدد العينة الأساسية (130) لاعب. وتوصلت الدراسة الى: وجود علاقات ارتباطية طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس المرونة النفسية التالية (البعد العقلي، البعد الاجتماعي، البعد الأخلاقي، القدرة على مواجهة المشكلات) ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي السباحة من 15 - 20 سنة، كما حيث يتضح وجود علاقة ارتباطية عكسية (سلبية) ذات دلالة إحصائية بين بعد مقياس المرونة النفسية (البعد الانفعالي) ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي السباحة من 15 - 20 سنة، حيث كان أعلى معامل ارتباط بين البعد الأخلاقي ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي السباحة من 15 - 20 سنة حيث حقق معامل ارتباط مقداره 0.873، في حين كان أقل معامل ارتباط بين البعد الاجتماعي ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي السباحة من 15 - 20 سنة حيث حقق معامل ارتباط مقداره 0.807.

وقام **محمد إبراهيم (2019)** بدراسة هدفت التعرف إلى المرونة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا. واعتمد المنهج الوصفي "الأسلوب المسحي". وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس المرونة النفسية، ومقياس التوافق النفسي، ومقياس مستوى الطموح، وتم تطبيقهم على عينة مكونة من 400 طالب وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي 2017/2018. وجاءت نتائج الدراسة مؤكدة على وجود

علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية له وبين جميع أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له. كما أكدت النتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية له وبين مقياس مستوى الطموح. وأوصت الدراسة بضرورة التعرف الى الخصائص النفسية والأكاديمية لطلبة الجامعة الخاصة بالمرونة النفسية والعمل على تنميتها.

وقامت الخميس وطنوس (2019) بدراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى المرونة والضغط النفسية والعلاقة بينهما لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضير في جامعة الجوف بمحافظة القريات، واستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن من خلال مقياس المرونة النفسية، ومقياس الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (140) طالبة، تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات، جاء بدرجة منخفضة، كما أن مستوى الضغوط النفسية، جاء بدرجة مرتفعة، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين مستوى المرونة النفسية والضغوط النفسية لدى الطالبات.

وقام حبش وعبدالحسين (2018) بدراسة للكشف عن الاستقرار النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب. واستخدم المنهج الوصفي. وتمثلت أدواته في الملاحظة والمقابلة والاستبانة والاختبار والقياس، وكذلك مقياس الاستقرار النفسي، والتي تم تطبيقها على عينة من طلاب المرحلة الثانية، في ملعب كرة القدم بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة للعام الدراسي 2016-2017، والبالغ عددهم (60) طالباً وتناول البحث تعريف الاستقرار النفسي، كما استعرض المهارات الأساسية بكرة القدم والتي تمثلت في السهولة في الأداء والدقة والتحكم في الأداء، والتوافق والاقتصاد في أداء الحركة. وأشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة معنوية طردية بين الاستقرار النفسي ومستوى أداء التهديد بحيث كانت درجة الاستقرار النفسي عالية نسبياً مما أدى إلى أن مستوي أدائهم للمهارات كانت إيجابية على الرغم من أن الأداء يتكون من مجموعة من المهارات الصعبة والشاقة على الطالب والتي تؤدي إلى زيادة استثارته لكن العلاقة كانت إيجابية بين الاستقرار النفسي ودرجة أدائهم بسبب كون الطلاب يتمتعون باستقرار نفسي عالي.

وقام سلامة وإسماعيل (2017) بدراسة هدفت التعرف الى العلاقة بين أبعاد المرونة النفسية (البعد الانفعالي- البعد العقلي- البعد الاجتماعي) ودافعية الإنجاز الرياضي (دافع إنجاز النجاح- دافع تجنب الفشل) لدى الرياضيين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي على عينة قوامها (60) لاعبا يمارسون الرياضات التالية: كرة اليد- كرة القدم- كرة السلة- هوكي- كاراتيه- ألعاب القوى، واستخدم مقياس المرونة النفسية، ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي، ومن أهم النتائج: تمتع الرياضيين بدرجة من المرونة النفسية فوق المتوسط. وتمتع الرياضيين بدرجة من دافعية الإنجاز الرياضي فوق المتوسط.، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين أبعاد مقياس المرونة النفسية وبعد "دافع إنجاز النجاح" لدى الرياضيين، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين أبعاد مقياس المرونة النفسية وبعد "دافع تجنب الفشل" لدى الرياضيين. ومن أهم التوصيات: الاهتمام بتحسين المناخ النفس اجتماعي للفرق الرياضية مما يزيد من حالة المرونة النفسية وبالتالي يتمتع الرياضيين بدافعية إنجاز عالية، ووضع بعض البرامج الإرشادية لتطوير مستوى المرونة النفسية الأمر الذي يرتقي بالصحة النفسية للرياضيين.

وقام عمران (2016) بدراسة هدفت التعرف إلى المرونة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي منتخبات جامعة المنيا. وتناولت الدراسة عدة مصطلحات ومنها (المرونة النفسية" حيث عرفت الرابطة الأمريكية بأنها القدرة على تغيير انفعالات وأفكار وسلوك الفرد مع المواقف والشروط المتغيرة. ومصطلح السلوك التنافسي). واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) والذي لا يقتصر على جمع البيانات بل يمتد ليشمل تبويبها وتفسيرها. وتكونت عينه الدراسة من 170 لاعب ولاعبة من منتخبات جامعة المنيا من مختلف الأنشطة الرياضية في العام الجامعي "2015/2014" بواقع 109 لاعب و 61 لاعبة. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس المرونة النفسية ومقياس السلوك التنافسي. واختتمت الدراسة بالتأكيد على بعض النتائج ومنها (تمتع لاعبي منتخبات جامعة المنيا بالمرونة النفسية والسلوك التنافسي وتأثير المرونة النفسية والسلوك التنافسي بنوع النشاط الممارس وتأثير المرونة النفسية والسلوك التنافسي وفقاً لمتغير النوع وأن هناك ارتباط بين المرونة النفسية والسلوك التنافسي). واوصت الدراسة بعدة توصيات ومنها (توعية المدربين بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين بجانب الإعداد البدني والمهاري والخططي. وعقد ندوات للتوعية بأهمية المرونة النفسية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية. عقد دورات صقل للمدربين

تساعدهم على كيفية رفع السلوك التنافسي لدى اللاعبين. ووضع برامج إرشادية تساعد على رفع مستوى المرونة النفسية لدى اللاعبين. وكذلك استخدام مقياس المرونة النفسية من قبل المدربين لمعرفة مدى توافر المرونة النفسية لدى اللاعبين وإجراء دراسات تتناول علاقة المرونة النفسية بمتغيرات أخرى.

ب-الدراسات ذات العلاقة في الشخصية الإيجابية:

تشتمل هذه الدراسات على الدراسات التي تناولت الشخصية الإيجابية، أو أي بعد من ابعادها والمتمثلة في التفاؤل، والسعادة، وجودة الحياة في المجال الرياضي، وفيما يلي عرض لهذه الدراسات:

وقام **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 لمناسبته لطبيعة 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 التفاؤل والتشاؤم 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 التفاؤلية، وأظهرت النتائج كذلك أن مركز الضبط لدى لاعبي أندية كرة اليد في الأردن هو الضبط الداخلي، وفي ضوء أهداف ونتائج الدراسة يوصي 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.

وحول السعادة النفسية قام **العنزي والجاسر (2019)** بدراسة هدفت إلى تحديد مستوى السعادة النفسية لدى طلاب جامعة الكويت في جميع مراحلهم الدراسية، وإلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية وتقدير الذات لدى تلك الفئة من المجتمع الكويتي، وقد تكونت عينة الدراسة من (380) طالبا وطالبة يدرسون في جامعة الكويت في الفصل الأول من العام الدراسي 2019 / 2020 تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة. استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لملائمته لأهداف الدراسة واختبار فرضياتها، وتم تطوير استبانة اشتملت على المقاييس الثلاث (السعادة النفسية، المرونة المعرفية، وتقدير الذات). بعد التأكد من صدق المقاييس وثباتها، تم تحليل البيانات باستخدام عدد من الأساليب الإحصائية المندرجة تحت منظومة التحليل الإحصائي (SPSS). أظهرت النتائج أن السعادة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الكويت توجد بمستوى متوسط بمتوسط حسابي (3.57) و (3.60) على التوالي، بينما توجد المرونة المعرفية بمستوى مرتفع بمتوسط حسابي (3.78) كما توجد علاقة دالة إحصائية وموجبة الاتجاه بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية وتقدير الذات عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) ، كما أثبتت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين تقديرات الذكور وتقديرات الإناث حول السعادة النفسية، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية بين تقديرات الطلاب حسب المرحلة الجامعية حول السعادة النفسية، وُبعديها (المكون المعرفي وغياب الوجدان السلبي)، بينما توجد فروق دالة إحصائية حول بعد "المكون الانفعالي" عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) وبناءً على تلك النتائج قدم الباحثان عددا من التوصيات لرفع مستوى السعادة النفسية لدى الشباب الكويتي.

وقام **منصوري وآخرون (2017)** بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم، ولتحقيق ذلك استخدم المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الدراسة على عينة من 75 لاعبا من 03 أندية لاعبي كرة القدم على مستوى أندية ولاية البويرة اختيروا بطريقة عشوائية وطبق لهذا الغرض مقياسي سيلجمان للتفاؤل والتشاؤم ومقياس مستوى الطموح إعداد معوض وعبد العظيم، وتوصلت النتائج إلى: ان هناك علاقة موجبة ودالة بين التفاؤل ومستوى الطموح. وهناك علاقة سالبة ودالة بين التشاؤم ومستوى الطموح.، ومستوى الطموح كان مرتفع لدى لاعبي كرة القدم.

تعد دراسة **القدومي (2016)** حيث هدفت إلى تحديد الفروق في مؤشر الشخصية الإيجابية وفق متغيرات: اللعبة، الخبرة في اللعب، المشاركة الدولية. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (224) من لاعبي كرة القدم وكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد. وطبق عليهم مؤشر الشخصية الإيجابية المكون من (15) فقرة موزعة بالتساوي على ثلاثة مجالات: التفاؤل وجودة الحياة والسعادة. وقد توصلت الدراسة الى ان استخدام علم النفس الإيجابي في المجال الرياضي في الإعداد النفسي للاعبين يعزز لدى اللاعبين التفاؤل وجودة الحياة وتحقيق السعادة لديهم. واوصت بضرورة استخدامه(علم النفس الايجابي) كاستراتيجيات لمواجهة ضغوط المنافسة، وضرورة اهتمام العاملين في الرياضة بالتوليف بين المجال الإيجابي وعلم النفس الرياضي . وهذه الدراسة الوحيدة المباشرة حول مؤشر الشخصية الإيجابية في المجال الرياضي،

وقام **كين (2016, Keene.T)** بدراسة هدفت الى معرفة اثر التفكير الايجابي في احتراف لعبة كرة القدم. استخدم المنهج الوصفي لتحقيق اهداف الدراسة، والملاحظة غير المباشرة كاداة لجمع البيانات من عينة تم اختيارها بطريقة قصدية، حيث طبقت الدراسة على (115) لاعبا منهم(45) يلعبون في الاندية البولندية و(70) لاعبا في الاندية الايطالية، حيث قام الباحث بمراجعة سجلات افراد العينة، وقد توصل الى ان غالبية اللاعبين من افراد العينة في الاندية البولندية والايطالية، كان لديهم نظرة ايجابية نحو الحياة بشكل عام، ونحو الاحتراف في لعبة كرة بشكل خاص.

وقام **القدومي ونعيرات (2015)** بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى الرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، إضافة إلى تحديد الفروق في الرضا عن جودة الحياة تبعا إلى متغيري اللعبة والخبرة في اللعب والتفاعل بينهما، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (263) لاعبا - وطبق عليها مقياس الرضا عن جودة الحياة المكون من (15) فقرة. وتوصلت الدراسة إلى أن المستوى الكلي للرضا عن جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة كان عاليا، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (79.44%) . وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب، والتفاعل بين متغيري اللعبة والخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيا تبعا إلى متغير اللعبة. وفي

ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية لدورها الإيجابي في مساعدة الطلبة في الرضا عن الحياة وحسن تكيفهم مع المجتمع الجامعي.

وقام **القدومي (2015)** بدراسة هدفت إلى تعرف مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، إضافة إلى تحديد الفروق في التفاؤل تبعاً لمتغيرات اللعبة والمستوي الدراسي والخبرة في اللعب، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (246) لاعباً، وطبق عليها مقياس عبد الخالق (1996) لقياس التفاؤل والمكون من (15) فقرة. ولمعالجة البيانات استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية، وتحليل التباين الأحادي، واختبار تيوكي للمقارنات البعدية عند اللزوم. وتوصلت الدراسة إلى أن المستوى الكلي للتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (76.20%). وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية تعزي لمتغير الخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائية تبعاً لمتغيري اللعبة ولصالح لاعبي كرة السلة، والمستوي الدراسي ولصالح طلبة السنة الرابعة. وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية لدورها الإيجابي في صقل شخصية الطلبة وحسن التكيف مع البيئة الجامعية.

وقام لبوسكي (**Lipowski,2012**) بدراسة هدفت لتحديد مستوى التفاؤل والسلوك الصحي لدى الرياضيين، إضافة إلى 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، إضافة الى وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل والسلوك الصحي لدى الرياضيين.

وقام جوتسفاش وشوج (**Gustafsson & Shoog,2012**) بدراسة هدفت لتحديد العلاقة بين التفاؤل والاحترق، والضغوط 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 التفاؤل وكل من الاحترق والضغوط النفسية.

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

وقام راندول (Randall,2008) بدراسة هدفت الى تحديد استراتيجيات التفاؤل والتشاؤم والاداء الرياضي، ولتحقيق ذلك اجبت الدراسة على عينة قوامها (20) لاعبا لكرة القدم، وتوصلت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل ومتسوى الاداء الجيد، بينما كان أداء المتشائمين سيئا ومستوى القلق لديهما عاليا.

وقام ستيفن وآخرون (Stephanie,etal,2006) بدراسة هدفت لتحديد مستوى التفاؤل 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 التفاؤل لدى طلبة السنة الرابعة كان اعلى من طلبة السنة لاولى عند كل من الرياضيين وغير الرياضيين، اضافة الى وجود فروق دالة احصائيا في التفاؤل بين الرياضيين وغير الرياضيين ولصالح الرياضيين.

وقامت سندي (Cindy,2003) بدراسة هدفت لتحديد توقعات الطلبة الرياضيين في الجامعات للتفاؤل، 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 التفاؤل لدى الطلبة كان عاليا، وان اللاعبين اصحاب التفاؤل العالي يوجد لديهم اقدام على استخدام استراتيجيات التكيف والمزاج كان لديهم عاليا، بينما اصحاب التفاؤل المنخفض كانت لديهم استراتيجيات الاحجام اعلى اضافة الى سوء المزاج لديهم ويميلون الى التشاؤم.

ث-الدراسات ذات العلاقة بالشجاعة:

قام الكلوت ومحمد (2019) بدراسة هدفت إلى بناء برنامج ترويحي لتنمية الشجاعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل ولتحقيق ذلك قام الباحثان بتصميم (12) جلسة تستند إلى استراتيجيات متعددة ولتحقيق أهداف البرنامج فضلا عن التعرف الى مدى فعالية البرنامج فقد اعتمد الباحثان منهجاً تجريبياً بتصميم المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية) وباختبار قبلي وبعدي باستخدام مقياس الشجاعة النفسية الذي اعده الباحث في أطروحة الدكتوراه وتكونت عينة البرنامج من (52) طالباً وطالبة من الذين حصلوا على أقل متوسط حسابي وقدره (77.3974) وهو أقل من المتوسط الحسابي للمقياس والبالغ (100) إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وتتألف من (24) طالباً وطالبة ومجموعة ضابطة تتألف من (28) طالباً وطالبة بعد إجراء التكافؤات بينهما وقد تحقق الباحثان من المؤشرات السيكمترية للبرنامج من خلال عرضه على (18) خبيراً وبعد اكتمال الصورة النهائية للبرنامج تم تطبيقه في حدود زمنية امتدت من (2018/3/4) ولغاية (2018/4/16) وبعد تحليل البيانات احصائياً تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

وقام البهادلي (2017) بدراسة تركزت على أثر الاعلام الرياضي في تقبل المجتمع لفعالية كرة القدم للصالات وهل تتمتع اللاعبات بدرجة عالية من الشجاعة لمواجهة الاعلام المضاد لهذه الممارسة. مشكلة البحث تم التأكيد على حاجة اللاعبات إلى سمة الشجاعة من أجل تخطي القيود التي يفرضها المجتمع على المرأة وكيف لوسائل الاعلام الرياضي القدرة في تهيئ المجتمع نفسياً من أجل استيعاب تلك الممارسة الرياضية للنساء. لذلك هدفت الدراسة التعرف الى أثر الاعلام الرياضي في الشجاعة للاعبات كرة القدم للصالات. وتكونت عينة البحث من (98) لاعبة من محافظة البصرة. الاستنتاج: وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط عالية بين مؤثرات الاعلام الرياضي وسمة الشجاعة لدى لاعبات أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق.

قام صاحب، وكاظم (2015) بدراسة هدفت الى بناء وتقنين مقياس للشجاعة لاختيار لاعبي كرة القدم في كل مركز من مراكز اللعب لمساعدة المدربين في اختيار اللاعبين الذين يتمتعون باستعداد نفسي على وفق مراكز اللعب المختلفة. وتوصلت الدراسة الى ان المقياس النفسي مصمم بشكل علمي وصادق وثابت ويصلح لاختيار لاعبي كرة القدم. وتباين مستويات الشجاعة للاعبين كرة

القدم حسب مراكز اللعب. أما التوصيات: فأهمها: عدم إهمال الجانب النفسي في عملية اختيار اللاعبين حسب مراكز اللعب في كرة القدم. اعتماد المقياس في عملية اختيار اللاعبين حسب مراكز اللعب في كرة القدم. إجراء اختبارات نفسية دورية للاعبي كرة القدم في كل موسم للتعرف الى مستوياتهم. إجراء بحوث مشابهة وخاصة في الفعاليات التي تعتمد بطبيعتها على مراكز اللعب.

وقام الكلوت، محمد (2018) بدراسة هدفت إلى بناء مقياس للشجاعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل وقياس مستوى الشجاعة لديهم ولتحقيق أهداف البحث قام الباحثان بتحديد تعريف المفهوم ومجالاته المكونة من سبعة مجالات هي (القدرة العقلية، القيادة، فاعلية الذات، الإيثار، الصبر، تحمل المخاطر، جودة الحياة، الانتماء) وقد تألف مجتمع البحث من (31550) طالبا وطالبة في الكليات العلمية والإنسانية في جامعة الموصل للعام الدراسي (2017 - 2018) موزعين بحسب الجنس والتخصص والصف (شملت الدراسة جميع الصفوف عدا الصفين الخامس والسادس في الكليات الطبية والهندسية) وتكونت عينات البحث من (1391) طالبا وطالبة وقد تحقق الباحثان من المؤشرات السيكومترية للمقياس من خلال استخراج الصدق بأنواعه والثبات وبعد أن أصبح المقياس بصورته النهائية مكونا من (50) فقرة ولكل فقرة ثلاثة مواقف للإجابة طبق الباحثان المقياس على عينة مكونة من (955) طالبا وطالبة موزعين على (8) كليات وبعد تصحيح إجاباتهم تمت معالجة البيانات إحصائيا وعرضت النتائج وتم التوصل الى المقياس بصورته النهائية ويتصف في الصدق والثبات لقياس الشجاعة لدى طلبة الجامعات .

ج-الدراسات ذات العلاقة بتأثير فصائل الدم على الجوانب النفسية:

قامت بو فجلة (2019) بدراسة هدفت إلى معرفة علاقة فصائل الدم بالتفاؤل والتشاؤم ومدى إدراك جودة الحياة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة بمعسكر، وكذلك معرفة تأثير كل من الجنس وفصائل الدم والتفاعل الثنائي بينهما في جودة الحياة. حيث بلغت عينة الدراسة (647) تلميذاً من المرحلة المتوسطة وتم تطبيق مقياس جودة الحياة ومقياس التفاؤل والتشاؤم لسليجمان. وقد تحصل الباحثان على النتائج التالية: توجد علاقة بين فصائل الدم والتفاؤل والتشاؤم ومدى إدراك جودة

الحياة عند التلاميذ، ولا توجد فروق من حيث فصائل الدم والجنس في التفاؤل والتشاؤم والتفاعل الثنائي بينهما في جودة الحياة.

وقامت الزعبي (2018) بدراسة هدفت إلى التحقق من طبيعة العلاقة ما بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وفصائل الدم المختلفة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، وتكونت عينة البحث من (223) طالبة تم اختيارهن بشكل عشوائي وهن موزعات على كليات وتخصصات ومستويات دراسية مختلفة في جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، وتم توزيعهن إلى أربع مجموعات وفقا لفصائل الدم لديهن بحيث تضمنت كل مجموعة علي (60) طالبة عدا فصيلة الدم (AB) إذ كانت (43) طالبة وذلك لندرته، استخدم في البحث مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المطور (الصورة القصيرة) من إعداد الشورجي والحري (2011) توصلت نتائج البحث إلى عدم وجود ارتباط بين فصائل الدم وسمات الشخصية.

وقام غياث وبحرة (2017) بدراسة هدفت الى معرفة تأثير العوامل البيولوجية المتمثلة في فصائل الدم وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم. وقد تم تطبيق مقياس (سلجمان للتفاؤل والتشاؤم)، على عينة من طلاب المرحلة الاعدادية، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق في بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم وفصائل الدم. تشير فصائل الدم إلى أولئك الذين لديهم النوع (O) الأكثر تفاؤلاً، والنوع (B) الأكثر تشاؤماً. بينما لا توجد فروق في التفاؤل والتشاؤم من حيث الجنس.

قامت بو فجلة (2017) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير العوامل البيولوجية ممثلة في فصائل الدم وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم، بتطبيق مقياس سيلجمان للتفاؤل والتشاؤم تقنين الأستاذ بشير معمريه على عينة مكونة من 647 تلميذا وتلميذة، من مدينة معسكر. وقد حصلت الباحثة على علاقة بين فصائل الدم والتفاؤل والتشاؤم عند التلاميذ. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في التفاعل الثنائي بين الجنس في التفاؤل والتشاؤم وفصائل الدم. مع وجود فروق بين فصائل الدم ترجع لذوي الفصيلة O الأكثر تفاؤلاً، والفصيلة B الأكثر تشاؤماً. في حين لم توجد فروق في التفاؤل والتشاؤم من حيث الجنس.

وقام بن سعيد وتقي (2016) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير فصائل الدم على السلوك العدواني لدى عينة من طلاب قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة عمار ثليجي الاغواط، حيث بلغ أفراد عينة الدراسة (160) موزعين بطريقة مقصودة إلى اربع مجموعات متساوية تبعا لزمرة الدم لديهم،

وقد تم الوصول إلى مجموعة من النتائج من خلال هذه الدراسة وهي: وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في بعد العدوان البدني، وعدم وجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات الإناث والذكور في السلوك العدواني (الدرجة الكلية)، وكذلك عدم وجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات الطلاب في بعد العدوان البدني وكذلك بعد العدوان اللفظي تعزى لتباين فصائل الدم لديهم، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب أفراد العينة في كل من بعد الغضب والعداوة تعزى لتباين فصائل الدم لديهم، ومنه وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب في السلوك العدواني (الدرجة الكلية) وفقاً لتباين فصائل الدم لديهم.

وقام **بركات (2007)** بدراسة هدفت إلى معرفة مدى تأثير فصائل الدم في سمات الشخصية الانفعالية: الاكتئاب النفسي وقلق الموت والانبساط والانطواء والاتزان والانفعال والتفاؤل والتشاؤم، لدى عينة من الطلبة الجامعيين بلغ عددهم (240) طالباً وطالبة ممن يدرسون في جامعة القدس المفتوحة (منطقة طولكرم التعليمية)، موزعين بطريقة مقصودة إلى أربع مجموعات متساوية تبعاً لفصيلة الدم لديهم (A, B, AB, O) وقد كشفت الدراسة الراهنة عن النتائج الآتية: وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات الطلبة تبعاً لفصيلة الدم لديهم وذلك في اتجاه الطلبة من ذوي فصيلة دم (B) على سمة الاكتئاب النفسي والانطواء والانفعال والتشاؤم، وفي اتجاه الطلبة من ذوي فصيلة دم (A) على سمة الانبساط والتفاؤل، وفي اتجاه الطلبة من ذوي فصيلة دم (AB) على سمة الاتزان. بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلبة على سمة قلق الموت بحيث تُعزى لفصيلة الدم.

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تبين للباحث ما يلي:

أ- الدراسات التي تناولت المرونة النفسية:

- هناك دراسات تناولت العلاقة المرونة النفسية ومتغيرات أخرى مثل: الضغوط النفسية مثل دراسة (الخميس وطنوس، 2019)، ودافعية الإنجاز (سلامة وإسماعيل، 2017)، والجوانب النفسية (محمد، 2019).

- هناك دراسات اهتمت بدراسة العلاقة بين المرونة النفسية والأداء المهاري مثل دراسة (طاهر وآخرون، 2020).

- هناك دراسات اهتمت المرونة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي مثل دراسة (عمران، 2016).

ب- الدراسات التي تناولت الشخصية الإيجابية:

- هناك دراسة وحيدة اهتمت بدراسة مؤشر الشخصية الإيجابية لدى الرياضيين مثل دراسة (القدومي، 2016).

- هناك دراسات اهتمت بدراسة التفاؤل لدى الرياضيين مثل دراسات كل من: (القدومي، 2015)، (بني هاني والسحيم، 2019)، (منصوري وآخرون، 2017)، (Adam, et al, 2008)، (Lipowski, 2012)، (Cindy, 2003)، (Gustafsson Skoog, 2012).

- هناك دراسات اهتمت بدراسة جودة الحياة عند الرياضيين مثل دراسة (القدومي ونعيرات، 2015).

ت- الدراسات التي تناولت الشجاعة:

- هناك دراسات اهتمت ببناء وتقنين مقاييس لقياس الشجاعة مثل دراسة (صاحب، وكاظم، 2015) لقياس الشجاعة عند لاعبي مراكز اللعب المختلفة في كرة القدم، ودراسة (الكلوت، محمد، 2018) لبناء مقياس الشجاعة لطلبة الجامعات.

- هناك دراسات اهتمت بدراسة بقاء البرنامج تربية ل تنمية الشجاعة النفسية لدى طلبة جامعة مثل دراسة (الكلوت ومحمد، 2019).

- هناك دراسات اهتمت بدراسة الشجاعة لدى لاعبات كرة القدم في مواجهة الاعلام مثل دراسة (البهادلي، 2017).

ج- الدراسات التي تناولت فصائل الدم:

- هناك دراسات بينت انه لا يوجد تأثير لفصائل الدم على سمات الشخصية لدى الطالبات مثل دراسة (الزعيبي، 2018).
- هناك دراسات بينت وجود فروق في التفاؤل تبعا لفصائل الدم ولصالح فصيلة الدم O مثل دراسة (بوفجلة، 2017)، ودراسة (غياث وبحرة، 2017).
- هناك دراسات بينت وجود تأثير فصائل الدم في سمات الشخصية الانفعالية: الاكتئاب النفسي وقلق الموت والانبساط والانطواء والاتزان والانفعال والتفاؤل والتشاؤم مثل دراسة (بركات، 2007).
- هناك دراسات بينت وجود تأثير لفصائل الدم في السلوك العدواني مثل دراسة (بن سعيد وتقي، 2016).
- ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة، فان الدراسة الحالية تمتاز عنها بالشمولية من حيث تناولها ثلاثة مواضي وهي المرونة النفسية ومؤشر الشخصية الإيجابية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم، إضافة الى انها من الدراسات الرائدة في تناول تأثير فصائل الدم على هذه المتغيرات.

الفصل الثالث
الطريقة والإجراءات

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يشتمل هذا الفصل على منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة، وإجراءات الدراسة، ومتغيرات الدراسة، والمعالجات الإحصائية، وفيما يلي عرض لذلك:

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لدراسة الصورة الدراسية المسحية وذلك لملاءمته لأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين الكلي والجزئي والذين يمثلون (24) فريقا والبالغ عددهم (528) لاعبا وفقا إلى سجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الموسم الرياضي 2020 - 2021.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة طبقية-عشوائية قوامها (153) لاعبا في دوري الاحتراف الكلي والجزئي في المحافظات الشمالية من فلسطين، حيث تمثل عينة الدراسة ما نسبته (29%) تقريبا من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يبين توزيع عينة الدراسة وفقا إلى المتغيرات المستقلة.

الجدول رقم (1): توزيع عينة الدراسة تبعا الى المتغيرات المستقلة (ن =153).

المتغيرات	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
فصائل الدم	A	43	28.1
	B	21	13.7
	O	56	36.6
	AB	33	21.6
مركز اللعب	حارس مرمى	27	17.6
	مدافع	42	27.5
	لاعب وسط	47	30.7
	مهاجم	37	24.2
نوع الاحتراف	كلي	75	49.0
	جزئي	78	51.0
المجموع		153	100%

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها قام الباحث باستخدام ثلاثة مقاييس هي: مقياس مؤشر الشخصية الإيجابية، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس الشجاعة وفيما يلي بيان لهذه المقاييس:

أولاً: مقياس مؤشر الشخصية الإيجابية: قام ببناء المقياس (القدومي، 2016) يتكون هذا المقياس من (15) فقرة مقسمة بالتساوي الى ثلاثة مجالات، وهي: مجال التفاوض ويتكون من (5) فقرات، ومجال الرضا عن الحياة ويتكون من (5) فقرات، ومجال السعادة الذي يتكون من (5) فقرات، واشتملت الاستجابة على خمس استجابات وفقا إلى سلم ليكرت الخماسي وهي: درجة كبيرة جدا (5) درجات، درجة كبيرة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة قليلة (درجتان)، درجة قليلة جدا (درجة واحدة). وكلما ارتفعت درجة المستجيب في القياس كلما دل ذلك على الشخصية الايجابية.

صدق المقياس:

يعد المقياس صادق وثابت، وتم بناؤه في البيئة الفلسطينية من قبل القدومي (2016)، وللتأكد من صدق المقياس تم استخدام صدق الاتساق الداخلي، وذلك من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات والمجال التي تنتمي إليه، وبين المجالات والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد توزيع أداة الدراسة على عينة استطلاعية من اللاعبين والبالغ عددهم (25) لاعبا ولم يتم تضمينهم في عينة الدراسة الأصلية. حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات ومجالاتها التي تنتمي إليها ما بين (0.68 - 0.91) وكانت جميعها دالة عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، وتراوحت قيم معامل الارتباط بين المجالات والدرجة الكلية لأداة الدراسة ما بين (0.82 - 0.88) وكانت جميعها دالة عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) كما هو موضح في الجدول ارقم (2).

الجدول رقم (2): قيم معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين مجالات مقياس مؤشر الشخصية الإيجابية والدرجة الكلية للأداة (ن = 25).

رقم المجال	المجالات	معامل الارتباط (ر)
1	التفاؤل	**0.088
2	الرضا عن الحياة	**0.082
3	السعادة	**0.084

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

ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس تم استخراج قيم معادلة كرونباخ الفا على أفراد العينة الاستطلاعية، حيث كان معامل الثبات الكلي للأداة الدراسة (0.84)، وتراوحت قيم معاملات الثبات للمجالات ما بين (0.76 - 0.83) وجميعها جيدة وتفي باغراض الدراسة، والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

الجدول رقم (3): معاملات الثبات لمجالات مقياس مجالات مقياس مؤشر الشخصية الإيجابية والدرجة الكلية للأداة (ن = 25).

رقم المجال	المجالات	معامل كرونباخ الفا
1	التفاؤل	0.83
2	الرضا عن الحياة	0.79
3	السعادة	0.76
4	الثبات الكلي	0.84

ثانياً: المقياس الأمريكي للمرونة النفسية: (Connor & Davidson, 2003)

يتكون المقياس من (25) فقرة موزعة على خمس مجالات وهي الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك ويتكون من (8) فقرات و مقاومة التأثيرات السلبية ويتكون من (7) فقرات وتقبل الذات الايجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة وتتكون من (5) فقرات و السيطرة والتي تتكون من (3) فقرات والايمان بالقدر والتي تتكون من فقرتين. واشتملت الاستجابة على خمس استجابات وفقاً إلى سلم ليكرت الخماسي وهي: درجة كبيرة جداً (5) درجات، درجة كبيرة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة قليلة (درجتان)، درجة قليلة جداً (درجة واحدة). وكلما ارتفعت درجة المستجيب في القياس كلما دل ذلك على مستوى جيد من المرونة النفسية.

صدق المقياس:

يعد المقياس صادق وثابت، وفي الدراسة الحالية تم استخدام صدق الاتساق الداخلي، وذلك من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات والمجال التي تنتمي إليه، وبين المجالات والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد توزيع أداة الدراسة على عينة استطلاعية من اللاعبين والبالغ عددهم (25) لاعبا ولم يتم تضمينهم في عينة الدراسة الأصلية. حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات ومجالاتها التي تنتمي إليها ما بين (0.73 - 0.88) وكانت جميعها دالة عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، وتراوحت قيم معامل الارتباط بين المجالات والدرجة الكلية لأداة

الدراسة ما بين (0.78 - 0.85) وكانت جميعها دالة عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) كما هو موضح في الجدول رقم (4).

الجدول رقم (4):قيم معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين مجالات المقياس الأمريكي للمرونة النفسية والدرجة الكلية للأداة (ن=25).

رقم المجال	المجالات	معامل الارتباط (ر)
1	الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك	0.85
2	مقاومة التأثيرات السلبية	0.77
3	تقبل الذات الايجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة	0.81
4	السيطرة	0.78
5	الايمان بالقدر	0.82

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

ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس تم استخراج قيم معادلة كرونباخ الفا على أفراد العينة الاستطلاعية، حيث كان معامل الثبات الكلي للأداة الدراسة (0.87)، وتراوحت قيم معاملات الثبات للمجالات ما بين (0.72 - 0.84) وجميعها جيدة وتفي باغراض الدراسة، والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

الجدول رقم (5):معاملات الثبات لمجالات مقياس مجالات المقياس الأمريكي للمرونة النفسية والدرجة الكلية للأداة (ن = 25).

رقم المجال	المجالات	معامل كرونباخ الفا
1	الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك	0.84
2	مقاومة التأثيرات السلبية	0.81
3	تقبل الذات الايجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة	0.73
4	السيطرة	0.77
5	الايمان بالقدر	0.72
6	الثبات الكلي	0.87

ثالثاً: مقياس الشجاعة لكرة القدم: (صاحب وكاظم، 2015)

يتكون المقياس من (19) فقرة ويقس درجة كلية، واشتملت الاستجابة على خمس استجابات وفقاً إلى سلم ليكرت الخماسي وهي: درجة كبيرة جداً (5 درجات، درجة كبيرة (4 درجات، درجة متوسطة (3 درجات، درجة قليلة (درجتان)، درجة قليلة جداً (درجة واحدة). وكلما ارتفعت درجة المستجيب في القياس كلما دل ذلك على مستوى جيد من الشجاعة.

صدق وثبات المقياس:

يعد المقياس صادق وثابت، وفي الدراسة الحالية تم استخدام صدق الاتساق الداخلي، وذلك من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد توزيع المقياس على عينة استطلاعية من اللاعبين والبالغ عددهم (25) لاعبا ولم يتم تضمينهم في عينة الدراسة الأصلية. حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية بين (0.66-0.86) وكانت جميعها دالة عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، وفيما يتعلق بالثبات وصل باستخدام معادلة كرونباخ الفا إلى (0.86) وهو جيد لأغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة :

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

1. المتغيرات المستقلة (Independent Variables) وهي:

- فصيلة الدم ولها أربعة مستويات وهي: (A، O، B، AB).
- مركز اللعب وله أربعة مستويات وهي: (حارس مرمى، مدافع، مهاجم، لاعب خط وسط).
- نوع الاحتراف وله مستويان وهما: (احتراف كلي، احتراف جزئي).

2. المتغيرات التابعة (Dependent Variables) وهي:

تمثلت المتغيرات التابعة بدرجة استجابة اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين على فقرات مقياس مؤشر الشخصية الايجابية (القدومي، 2016)، وفقرات المقياس الأمريكي للمرونة النفسية: (Connor & Davidson, 2003)، وفقرات مقياس الشجاعة (صاحب، وكاظم، 2015).

إجراءات الدراسة:

لقد تم إجراء الدراسة وفق الخطوات الآتية:

- تحديد موضوع الدراسة.
 - تحديد مقاييس وأدوات الدراسة والتأكد من صلاحيتها وشروطها العلمية للتطبيق في البيئة الفلسطينية.
 - تحديد مجتمع الدراسة وعينتها.
 - توزيع أدوات الدراسة على لاعبي كرة القدم في الدرجتين الاحتراف والاحتراف الجزئي.
 - جمع البيانات وترميزها وإدخالها الى الحاسوب من اجل معالجتها احصائيا باستخدام برنامج الرزم الاحصائية (SPSS).
 - تم الإجابة عن تساؤلات الدراسة والوصول الى نتائجها واستنتاجاتها وتوصياتها.
- المعالجات الاحصائية:**

استخدم الباحث برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة من خلال تطبيق المعالجات الآتية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية.
- (pearson correlation coefficient) معامل الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين مؤشر الشخصية الايجابية والمرونة النفسية والشجاعة .
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t test) لتحديد الفروق في مؤشر الشخصية الايجابية والمرونة النفسية والشجاعة تبعا لمتغير نوع الاحتراف.

- تحليل التباين الأحادي (One- way ANOVA) لتحديد الفروق في مؤشر الشخصية الايجابية والمرونة النفسية والشجاعة تبعا لمتغيري (فصيلة الدم، ومركز اللعب).
- اختبار اقل فرق دال (LSD) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية عند الحاجة لذلك.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يشتمل هذا الفصل على النتائج التي توصلت إليها الدراسة من خلال الإجابة عن تساؤلاتها وهي:

أولاً: نتائج التساؤل الأول والذي نصه:

ما درجة مؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية للفقرات ولمجالاتها وللدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية، ونتائج الجداول (6-8) تبين ذلك، ونتائج الجدول رقم (9) يبين خلاصة النتائج للتساؤل الأول، ولتفسير النتائج استخدمت الأوزان النسبية الآتية:

- (36%) فأقل درجة قليلة جداً لمؤشر الشخصية الإيجابية.
- (36.2% - 52%) درجة قليلة لمؤشر الشخصية الإيجابية.
- (52.2% - 68%) درجة متوسطة لمؤشر الشخصية الإيجابية.
- (68.2% - 84%) درجة كبيرة لمؤشر الشخصية الإيجابية.
- (84.2%) فأعلى درجة كبيرة جداً لمؤشر الشخصية الإيجابية.

1 - مجال التفاؤل:

الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات مجال التفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	الانحراف المعياري	%	الدرجة
1	يخيبني لي الزمن مفاجآت سارة	4.19	0.96	83.8	كبيرة
2	ان الامال التي لن تتحقق اليوم ستتحقق غدا	3.98	0.76	79.6	كبيرة
3	سنتكون حياتي اكثر سعادة	4.23	0.84	84.6	كبيرة جدا
4	ارى الجانب المشرق المضيء من الامور	3.91	0.83	78.2	كبيرة
5	افكر في الامور البهيجة المفرحة	4.12	0.71	82.4	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال التفاؤل	4.09	0.53	81.8	كبيرة

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

يتضح من نتائج الجدول (6) أن درجة مؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين لفقرات مجال التفاؤل كانت كبيرة جدا على الفقرة (3) وبنسبة مئوية للاستجابة عليها قدرها (84.6%)، وكانت الدرجة كبيرة على الفقرات (1 ، 2 ، 4 ، 5)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (78.2% - 83.8%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال التفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة وبنسبة المئوية للاستجابة قدرها (81.8%).

2 - مجال الرضا عن الحياة:

الجدول رقم (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات مجال الرضا عن الحياة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	الانحراف المعياري	%	الدرجة
6	اعيش حياتي بكل معانيها	4.18	0.87	83.6	كبيرة
7	لدي مواهب احبها	3.93	0.82	78.6	كبيرة
8	حياتي جيدة	4.03	0.85	80.6	كبيرة
9	لحياتي معنى	4.03	0.74	80.6	كبيرة
10	انا قادر على القيام بمعظم الاعمال التي اريدها	3.98	0.81	79.6	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال الرضا عن الحياة	4.03	0.45	80.6	كبيرة

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

يتضح من نتائج الجدول (7) أن درجة مؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين لفقرات مجال الرضا عن الحياة كانت كبيرة على جميع الفقرات (6 - 10)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (78.6% - 83.6%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال الرضا عن الحياة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة وبنسبة مئوية للاستجابة قدرها (80.6%).

3 - مجال السعادة:

الجدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات مجال السعادة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	الانحراف المعياري	%	الدرجة
11	انا سعيد بشكل لا يصدق	4.05	0.89	81	كبيرة
12	حياتي ذات معنى تام وهدف واضح	3.85	0.83	77	كبيرة
13	اشعر بأنني قادر على القيام بأي عمل	4.15	0.81	83	كبيرة
14	تتصف كل الاحداث الماضية بأنها كانت سعيدة	3.58	0.90	71.6	كبيرة
15	اشعر بأنني متحكم في جميع نواحي حياتي	3.73	0.88	74.6	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال السعادة	3.87	0.57	77.4	كبيرة

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

يتضح من نتائج الجدول (8) أن درجة مؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين لفقرات مجال السعادة كانت كبيرة على جميع الفقرات (11 - 15)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (71.6% - 83%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال السعادة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة ونسبة مئوية للاستجابة قدرها (77.4%).

4 - خلاصة النتائج للتساؤل الأول:

الجدول رقم (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب لمجالات مؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).

الرقم	المجالات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	%	الدرجة	الترتيب
1	التفاؤل	4.09	0.53	81.8	كبيرة	الأول
2	الرضا عن الحياة	4.03	0.45	80.6	كبيرة	الثاني
3	السعادة	3.87	0.57	77.4	كبيرة	الثالث
	الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية	4	0.42	80	كبيرة	

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول (9) أن الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (80%) . وكانت درجة الاستجابة لدى اللاعبين كبيرة على جميع المجالات، حيث جاء ترتيبها على النحو الآتي:

- الترتيب الأول: مجال التفاؤل بنسبة مئوية للاستجابة (81.8%).
- الترتيب الثاني: مجال الرضا عن الحياة بنسبة مئوية للاستجابة (80.6%).
- الترتيب الثالث والأخير: مجال السعادة بنسبة مئوية للاستجابة (77.4%).

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني والذي نصه:

ما درجة المرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية للفقرات ولمجالاتها وللدرجة الكلية للمرونة النفسية، ونتائج الجداول (10-14) تبين ذلك، ونتائج الجدول (15) يبين خلاصة النتائج للتساؤل الثاني، ولتفسير النتائج استخدمت الأوزان النسبية الآتية:

- (36%) فأقل درجة قليلة جداً للمرونة النفسية.

- (36.2% - 52%) درجة قليلة للمرونة النفسية.

- (52.2% - 68%) درجة متوسطة للمرونة النفسية.

- (68.2% - 84%) درجة كبيرة للمرونة النفسية.

- (84.2%) فأعلى درجة كبيرة جدا للمرونة النفسية.

1- مجال الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك:

الجدول رقم (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات مجال الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	%	الدرجة
1	اعمل على تحقيق اهدافك	4.44	0.67	88.8	كبيرة جدا
2	لا استسلم حتى في الامور الميئوس منها	3.97	0.86	79.4	كبيرة
3	يمكنني تحقيق اهدافك	4.26	0.72	85.2	كبيرة جدا
4	افتخر بانجازاتي	4.07	0.87	81.4	كبيرة
5	اقدم افضل جهد مهما كانت الظروف	4.25	0.75	85	كبيرة جدا
6	انا احب التحديات	4.20	0.84	84	كبيرة
7	اعتبر نفسي شخص قوي	4.19	0.77	83.8	كبيرة
8	لا استسلم بسهولة للإخفاق	4.21	0.81	84.2	كبيرة جدا
الدرجة الكلية لمجال الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك					
		4.20	0.45	84	كبيرة

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

يتضح من نتائج الجدول (10) أن درجة المرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين لفقرات مجال الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك كانت كبيرة جدا على الفقرات (1، 3، 5، 8)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليها (84.2%) فأعلى، وكانت الدرجة كبيرة على الفقرات (2، 4، 6، 7)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (79.4% - 84%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة وبنسبة المئوية للاستجابة قدرها (84%).

2- مجال مقاومة التأثيرات السلبية:

الجدول رقم (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات مجال مقاومة التأثيرات السلبية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	%	الدرجة
9	يجب ان اتصرف بالحدس (الاحساس)	4.20	0.84	84	كبيرة
10	اتخذ قرارات لا تحظى بالقبول وصعبة	3.84	0.78	76.8	كبيرة
11	افضل اخذ مركز الصدارة عند حل المشكلة	4.17	0.89	83.4	كبيرة
12	ارى الجانب الفكاهي للأشياء	3.80	0.90	76	كبيرة
13	استطيع ان اتحمل الضغط	4.20	0.83	84	كبيرة
14	يمكن ان اتعامل مع المشاعر غير السارة	4.01	0.88	80.2	كبيرة
15	استطيع ان افكر وأركز بشكل واضح حتى في الظروف الضاغطة	4.11	0.77	82.2	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال مقاومة التأثيرات السلبية	4.05	0.44	81	كبيرة

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

يتضح من نتائج الجدول (11) أن درجة المرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين لفقرات مجال مقاومة التأثير السلبية كانت كبيرة على جميع الفقرات (9 - 15)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (76% - 84%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال مقاومة التأثيرات السلبية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة وبنسبة المئوية للاستجابة قدرها (81%).

3 - مجال تقبل الذات الايجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة:

الجدول رقم (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات مجال تقبل الذات الايجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	%	الدرجة
16	لدي القدرة على التكيف مع التغيير	4.36	0.79	87.2	كبيرة جدا
17	استطيع ان اتعامل مع ما يستجد من امور اي كان نوعها	3.79	0.78	75.8	كبيرة
18	يعطيني النجاح السابق ثقة في التحدي	4.37	0.71	87.4	كبيرة جدا
19	العلاقات الجيدة تحررني من الخطر	3.99	0.87	79.8	كبيرة
20	اتعافى بشكل سريع بعد المرض والصعوبات	4.07	0.76	81.4	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال تقبل الذات الايجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة	4.12	0.43	82.4	كبيرة

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

يتضح من نتائج الجدول (12) أن درجة المرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين لفقرات مجال تقبل الذات الايجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة كانت كبيرة جدا على الفئتين (16 ، 18)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليهما على التوالي (87.2%-

87.4%)، وكانت الدرجة كبيرة على الفقرات (17 ، 19 ، 20)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليها على التوالي (75.8% ، 79.8% ، 81.4%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال تقبل الذات الايجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة ونسبة المئوية للاستجابة قدرها (82.4%).

4 - مجال السيطرة:

الجدول رقم (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات مجال السيطرة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	%	الدرجة
21	انا مسيطر على حياتي	4.22	0.76	84.4	كبيرة جدا
22	اعرف الى اين اتوجه للحصول على المساعدة	3.78	0.83	75.6	كبيرة
23	لدي احساس قوي بالهدف	4.27	0.72	85.4	كبيرة جدا
	الدرجة الكلية لمجال السيطرة	4.09	0.49	81.8	كبيرة

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

يتضح من نتائج الجدول (13) أن درجة المرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين لفقرات مجال السيطرة كانت كبيرة جدا على الفقرتين (21 ، 23)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليهما على التوالي (84.4% - 85.4%)، وكانت الدرجة كبيرة على الفقرة (22)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (75.6%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال السيطرة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة ونسبة المئوية للاستجابة قدرها (81.8%).

5 - مجال الايمان بالقدر:

الجدول رقم (14): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات مجال الايمان بالقدر لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).

الدرجة	%	الانحراف المعياري	متوسط الاستجابة*	الفقرات	الرقم في المقياس
كبيرة جدا	91.8	0.63	4.59	يمكنني احيانا ان اعول على القدر او على الله من اجل المساعدة	24
كبيرة	81	0.77	4.05	تحدث الاشياء لسبب ما	25
كبيرة جدا	86.4	0.53	4.32	الدرجة الكلية لمجال الايمان بالقدر	

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

يتضح من نتائج الجدول (14) أن درجة المرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين لفقرات مجال الايمان بالقدر كانت كبيرة جدا على الفقرة (24)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليها (91.8%)، وكانت الدرجة كبيرة على الفقرة (25)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها(81%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال الايمان بالقدر لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة جدا ونسبة المئوية للاستجابة قدرها (86.4%).

6 - خلاصة النتائج للتساؤل الثاني:

الجدول رقم (15): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب لمجالات المرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).

الترتيب	الدرجة	%	الانحراف المعياري	متوسط الاستجابة*	المجالات	الرقم
الثاني	كبيرة	84	0.45	4.20	الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك	1
الخامس	كبيرة	81	0.44	4.05	مقاومة التأثيرات السلبية	2
الثالث	كبيرة	82.4	0.43	4.12	تقبل الذات الايجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة	3
الرابع	كبيرة	81.8	0.49	4.09	السيطرة	4
الأول	كبيرة جدا	86.4	0.53	4.32	الايمان بالقدر	5

الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية	4.15	0.35	83	كبيرة
---------------------------------------	------	------	----	-------

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول (15) أن الدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (83%) . وكانت أعلى درجة للاستجابة لدى اللاعبين على مجال الايمان بالقدر بدرجة كبيرة جدا وبنسبة مئوية للاستجابة قدرها (86.4%)، بينما كانت أدنى استجابة على مجال مقاومة التأثيرات السلبية بدرجة كبيرة وبنسبة مئوية للاستجابة قدرها (81%).

ثالثا: نتائج التساؤل الثالث والذي نصه:

ما درجة الشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية للفقرات وللدرجة الكلية للشجاعة، ونتائج الجدول (16) تظهر ذلك، ولتفسير النتائج استخدمت الأوزان النسبية الآتية:

- (36%) فأقل درجة قليلة جدا للشجاعة.

- (36.2% - 52%) درجة قليلة للشجاعة.

- (52.2% - 68%) درجة متوسطة للشجاعة.

- (68.2% - 84%) درجة كبيرة للشجاعة.

- (84.2%) فأعلى درجة كبيرة جدا للشجاعة.

الجدول رقم (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات مجال الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	%	الدرجة
1	اقوم باختراق المدافعين حتى وان كان اكثر من	4.18	0.86	83.6	كبيرة

				واحد	
كبيرة	83	0.78	4.15	لا اخشى الاشتراك مع المنافسين في المواقف الصعبة في المبادرة	2
كبيرة جدا	88	0.72	4.40	لا اكرث لعدد المهاجمين المتقدمين للهدف واقوم بواجبي الدفاعي	3
كبيرة	82.2	0.77	4.11	لا اخاف عند مواجهة اكثر من مهاجم	4
كبيرة	82	0.86	4.10	انقض على الكرة في المواقف المختلفة ولا اخشى الاصابة	5
كبيرة جدا	86	0.78	4.30	لا اتهرب من المنافس الذي يفوقني بدنيا ومهاريا	6
كبيرة	83.6	0.80	4.18	اتمتع بشجاعة كبيرة في المباراة	7
كبيرة	82	0.84	4.10	اذا تعرضت الى اصابة من منافس فإنني لا أخاف الاقتراب منه اثناء المنافسة	8
كبيرة جدا	84.8	0.86	4.24	لا اخشى الاشتراك في المواقف الصعبة في المباراة	9
كبيرة	82	0.92	4.10	لا اتهرب من تنفيذ ركلات الجزاء او الترحيح	10
كبيرة جدا	85.2	0.83	4.26	لا اخاف من المنافس حتى اذا كان افضل مني مهاريا او بدنيا	11
كبيرة	83.6	0.78	4.18	لا اخاف من انزعاج جمهور الفريق المنافس وأحافظ على ادائي في المنافسة	12
كبيرة	83.2	0.76	4.16	زملائي يصفونني بالشجاع في المنافسات	13
كبيرة	84	0.79	4.20	لا اخاف من اللعب في ملعب الفريق المنافس	14
كبيرة	83.2	0.72	4.16	يوكل الى المدرب مهام تحتاج الى شجاعة عالية	15
كبيرة	77.4	0.92	3.87	اذا كان اكثر من مدافع في الفريق المنافس فإنني لا اتردد في اختراقهم	16
كبيرة	82.2	0.83	4.11	لا اخاف من تنفيذ ركلات الجزاء او الترحيح حتى اذا اعتمد عليها مصير فريقي	17
كبيرة	81.8	0.85	4.09	لا اخشى من انزعاج جمهور فريقي ويكون ادائي جيدا	18
كبيرة جدا	86.2	0.65	4.31	لا اخاف اللعب في ملعب الفريق المنافس	19
كبيرة	83.4	0.40	4.17	الدرجة الكلية للشجاعة	

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

يتضح من نتائج الجدول (16) أن درجة الشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة جدا على الفقرات (3، 6، 9، 11، 19)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليها أعلى من (84.2%)، وكانت الدرجة كبيرة على جميع الفقرات الأخرى المتبقية، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (77.4% - 84%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة قدرها (83.4%).

رابعاً: نتائج التساؤل الرابع والذي نصه:

ما العلاقة بين مؤشر الشخصية الإيجابية والمرونة النفسية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

ولتحديد العلاقة بين مؤشر الشخصية الإيجابية والمرونة النفسية والشجاعة تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient)، ونتائج الجدول رقم (17) تظهر ذلك.

الجدول رقم (17): العلاقة بين مؤشر الشخصية الإيجابية والمرونة النفسية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن = 153).

المتغيرات	مؤشر الشخصية الإيجابية	المرونة النفسية	الشجاعة
مؤشر الشخصية الإيجابية		**0.42	**0.22
المرونة النفسية			**0.68
الشجاعة			

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

يتضح من نتائج الجدول (17) أنه توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين مؤشر الشخصية الإيجابية والمرونة النفسية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، حيث كانت قيم معامل الارتباط بيرسون على التوالي (0.22 ، 0.42). وكذلك تشير النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين المرونة النفسية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.68).

خامسا: نتائج التساؤل الخامس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات فصيلة الدم ومركز اللعب ونوع الاحتراف؟

وللإجابة عن التساؤل ولتحديد الفروق في مؤشر الشخصية الإيجابية ومجالاتها لدى اللاعبين تبعا لمتغيري (فصيلة الدم، مركز اللعب)، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- way ANOVA)، ونتائج الجداول (18) تظهر ذلك. ولتحديد الفروق في مؤشر الشخصية الإيجابية ومجالاتها لدى اللاعبين تبعا لمتغير (نوع الاحتراف) تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t test)، ونتائج الجدول (19) تبين ذلك. وفيما يلي العرض لنتائج التساؤل حسب تسلسل المتغيرات المستقلة وهي:

1 متغير فصيلة الدم:

الجدول رقم (18): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمؤشر الشخصية الإيجابية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير فصيلة الدم (ن = 153).

AB (ن = 33)		O (ن = 56)		B (ن = 21)		A (ن = 43)		فصيلة الدم	المجالات
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.33	4.23	0.55	3.98	0.55	4	0.59	4.15	التفاؤل	
0.34	4.21	0.49	3.97	0.43	3.81	0.41	4.06	الرضا عن الحياة	
0.35	4.12	0.64	3.77	0.55	3.71	0.56	3.87	السعادة	
0.27	4.19	0.44	3.91	0.41	3.84	0.46	4.02	الدرجة الكلية	

الجدول رقم (19): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مؤشر الشخصية الإيجابية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير فصيلة الدم (ن = 153).

مستوى الدلالة *	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	المجالات
0.120	1.979	0.547	3	1.642	بين المجموعات	التفاؤل
		0.277	149	41.219	داخل المجموعات	
			152	42.861	المجموع	

*0.009	4	0.771 0.193	3 149 152	2.312 28.709 31.022	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	الرضا عن الحياة
*0.022	3.303	1.020 0.309	3 149 152	3.061 46.017 49.078	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	السعادة
*0.006	4.284	0.722 0.169	3 149 152	2.167 25.128 27.295	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

يتبين من نتائج الجدول (19) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية ومجالي الرضا عن الحياة والسعادة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير فصيلة الدم، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في مجال التفاؤل لدى اللاعبين تبعاً لمتغير فصيلة الدم. ولتحديد مصادر الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول (20) تبين ذلك.

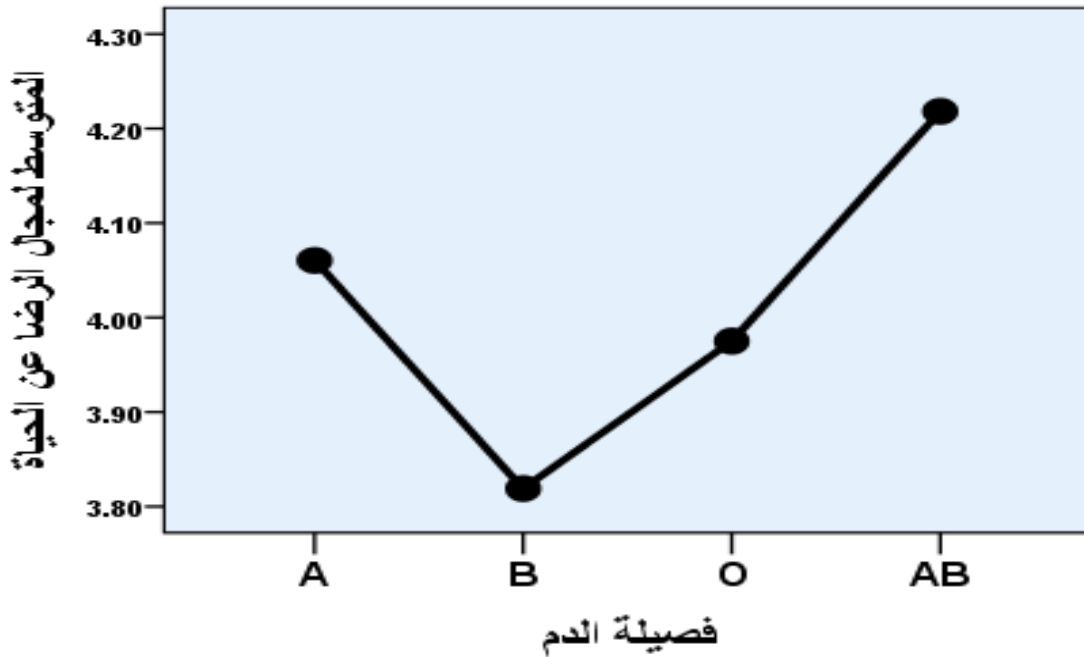
الجدول رقم (20): نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لمؤشر الشخصية الإيجابية ومجالي الرضا عن الحياة والسعادة.

AB	O	B	A	فصيلة الدم المجالات
0.15-	0.09	*0.24	A	الرضا عن الحياة
*0.39-	0.15-		B	
*0.24-			O	
			AB	
0.24-	0.09	0.16	A	السعادة
*0.40-	0.06-		B	
*0.34-			O	

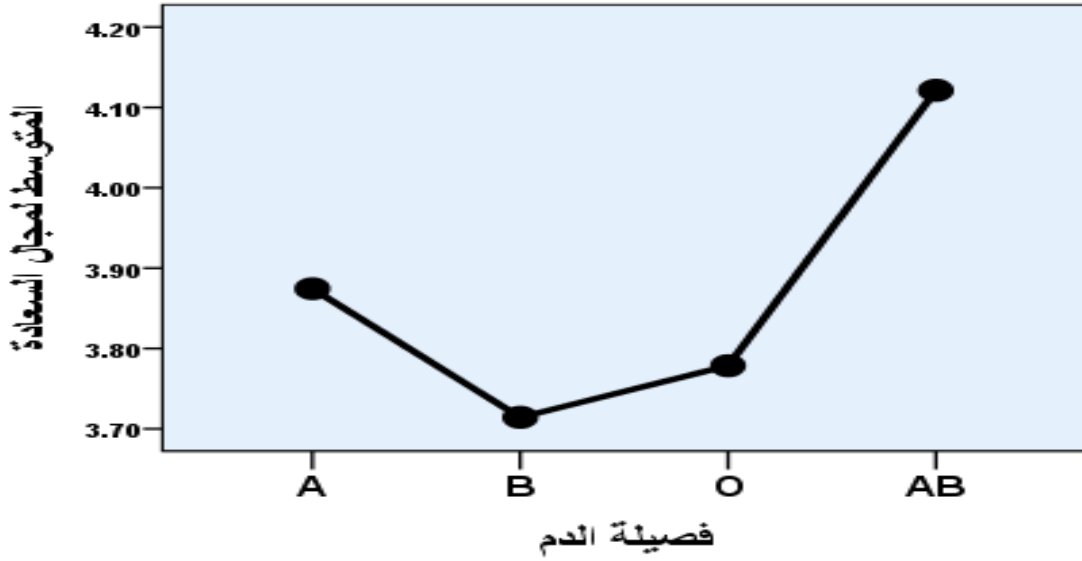
			AB	الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية
0.16-	0.11	0.18	A	
*0.34-	0.06-		B	
*0.27-			O	
			AB	

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

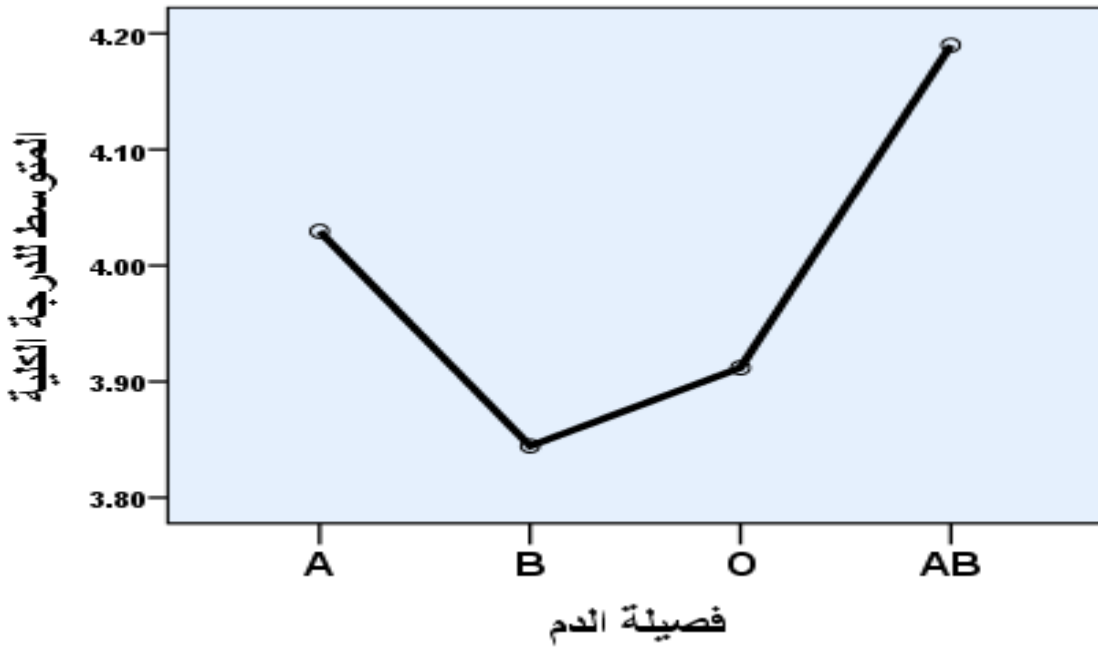
يتبين من نتائج الجدول رقم (20) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية ومجال الرضا عن الحياة والسعادة لاعبي كرة القدم ذوي فصيلة الدم (AB) و (B، O) ولصالح لاعبي كرة القدم ذوي فصيلة الدم (AB)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية في مجال الرضا عن الحياة بين اللاعبين ذوي فصيلة الدم (A) و (B) ولصالح اللاعبين ذوي فصيلة الدم (A)، بينما لم يلاحظ وجود فروق دالة إحصائية في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات، والاشكال البيانية (1-3) تبين ذلك.



الشكل رقم (1): متوسط الاستجابة على مجال الرضا عن الحياة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغير فصيلة الدم.



الشكل رقم (2): متوسط الاستجابة على السعادة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير فصيلة الدم.



الشكل رقم (3): متوسط الاستجابة على الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير فصيلة الدم.

2 - متغير مركز اللعب:

الجدول رقم (21): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمؤشر الشخصية الإيجابية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير مركز اللعب (ن = 153).

لاعب خط وسط (ن = 37)		مهاجم (ن = 47)		مدافع (ن = 42)		حارس مرمى (ن = 27)		مركز اللعب
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	المجالات
0.43	4.18	0.44	4.02	0.65	3.97	0.53	4.23	التفاؤل
0.41	4.06	0.42	3.96	0.50	4.01	0.45	4.12	الرضا عن الحياة
0.55	3.87	0.54	3.88	0.55	3.87	0.67	3.83	السعادة
0.35	4.04	0.37	3.96	0.49	3.95	0.47	4.06	الدرجة الكلية

الجدول رقم (22): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مؤشر الشخصية الإيجابية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير مركز اللعب (ن = 153).

مستوى الدلالة*	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	المجالات
0.100	2.124	0.586 0.276	3 149 152	1.758 41.103 42.861	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	التفاؤل
0.485	0.820	0.168 0.205	3 149 152	0.504 30.518 31.022	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	الرضا عن الحياة
0.988	0.042	0.014 0.329	3 149 152	0.042 49.036 49.078	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	السعادة
0.574	0.666	0.120 0.181	3 149 152	0.361 26.934 27.295	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

يتبين من نتائج الجدول (22) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير مركز اللعب.

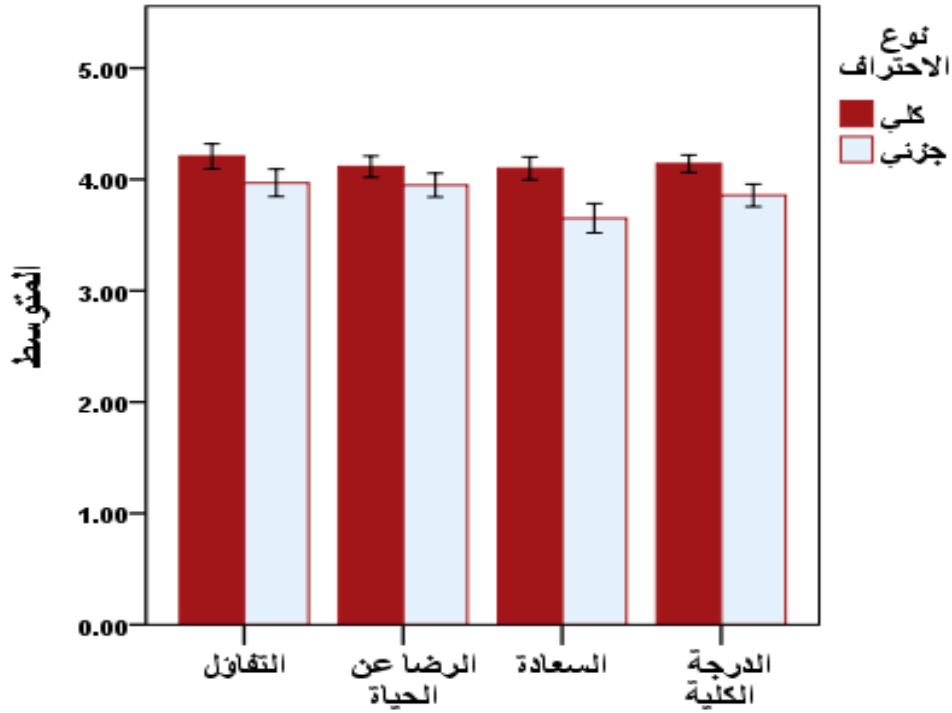
3 متغير نوع الاحتراف:

الجدول رقم (23): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في مؤشر الشخصية الإيجابية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير نوع الاحتراف (ن = 153).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	جزئي (ن = 78)		كلي (ن = 75)		نوع الاحتراف المجالات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.005	2.844	0.54	3.97	0.48	4.21	التفاوت
*0.023	2.303	0.47	3.94	0.41	4.11	الرضا عن الحياة
*0.000	5.282	0.58	3.65	0.44	4.10	السعادة
*0.000	4.386	0.45	3.85	0.34	4.14	الدرجة الكلية

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتبين من نتائج الجدول (23) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير نوع الاحتراف ولصالح الاحتراف الكلي، والشكل البياني رقم (4) يظهر ذلك.



الشكل رقم (4): متوسط الاستجابة على الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغير فصيلة الدم.

سادساً: نتائج التساؤل السادس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات فصيلة الدم ومركز اللعب ونوع الاحتراف؟

وللإجابة عن التساؤل ولتحديد الفروق في المرونة النفسية ومجالاتها لدى اللاعبين تبعاً لمتغيري (فصيلة الدم، مركز اللعب)، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA)، ونتائج الجداول (24، 25) تظهر ذلك. ولتحديد الفروق في المرونة النفسية ومجالاتها لدى اللاعبين تبعاً لمتغير (نوع الاحتراف) تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t test)، ونتائج الجدول (29) تبين ذلك. وفيما يلي العرض لنتائج التساؤل حسب تسلسل المتغيرات المستقلة وهي:

1 متغير فصيلة الدم:

الجدول رقم (24): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمرونة النفسية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير فصيلة الدم (ن = 153).

AB (ن = 33)		O (ن = 56)		B (ن = 21)		A (ن = 43)		فصيلة الدم
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.34	4.14	0.47	4.14	0.35	4.03	0.46	4.40	الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك
0.38	4.06	0.44	4.05	0.37	3.91	0.48	4.09	مقاومة التأثيرات السلبية
0.29	4.07	0.44	4.09	0.42	4.03	0.50	4.20	تقبل الذات الايجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة
0.33	4.13	0.55	3.99	0.59	4.14	0.43	4.15	السيطرة
0.46	4.24	0.57	4.20	0.41	4.40	0.55	4.48	الايمان بالقدر
0.25	4.13	0.39	4.09	0.30	4.10	0.35	4.27	الدرجة الكلية

الجدول رقم (25): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المرونة النفسية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير فصيلة الدم (ن = 153).

مستوى الدلالة *	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	المجالات
0.003*	4.776	0.883	3	2.650	بين المجموعات	الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك
		0.185	149	27.552	داخل المجموعات	

			152	30.201	المجموع	
0.462	0.863	0.167	3	0.501	بين المجموعات	مقاومة التأثيرات السلبية
		0.194	149	28.846	داخل المجموعات	
			152	29.347	المجموع	
0.390	1.001	0.190	3	0.569	بين المجموعات	تقبل الذات الايجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة
		0.188	149	27.960	داخل المجموعات	
			152	28.529	المجموع	
0.338	1.132	0.271	3	0.812	بين المجموعات	السيطرة
		0.239	149	35.633	داخل المجموعات	
			152	36.446	المجموع	
*0.043	2.791	0.768	3	2.304	بين المجموعات	الايمان بالقدر
		0.275	149	41.003	داخل المجموعات	
			152	43.307	المجموع	
0.078	2.319	0.274	3	0.821	بين المجموعات	الدرجة الكلية للمرونة النفسية
		0.118	149	17.587	داخل المجموعات	
			152	18.409	المجموع	

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

يتبين من نتائج الجدول رقم (25) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في المجالين (الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك، الايمان بالقدر) لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير فصيلة الدم، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للمرونة النفسية والمجالات الأخرى تبعا لمتغير فصيلة الدم. ولتحديد مصادر الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول (26) تبين ذلك.

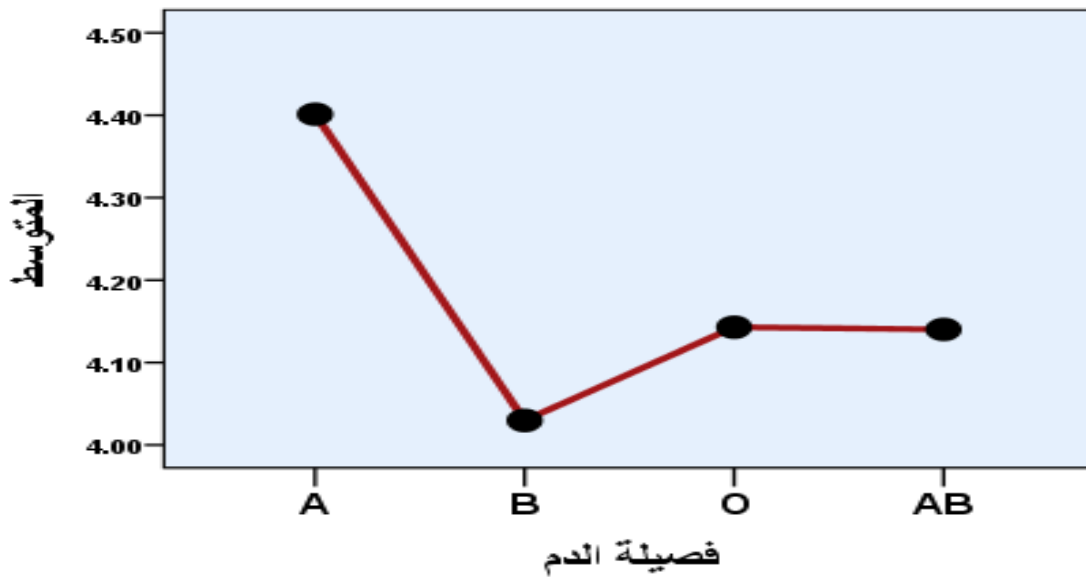
الجدول رقم (26): نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لمجالي (الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك، والإيمان بالقدر).

AB	O	B	A	فصيلة الدم
				المجالات
*0.26	*0.25	*0.37	A	

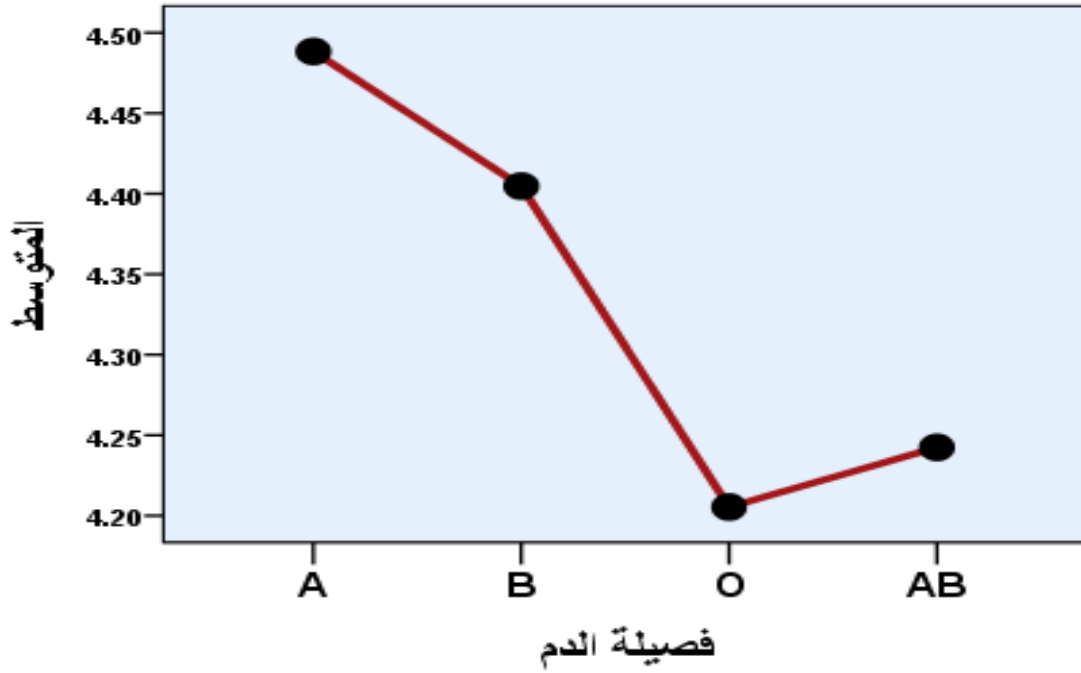
0.11-	0.11-		B	الكفاءة الشخصية والإصرار والتماس
0.00-			O	
			AB	
*0.24	*0.28	0.08	A	الإيمان بالقدر
0.16	0.19		B	
0.03-			O	
			AB	

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتبين من نتائج الجدول (26) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مجال الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك بين اللاعبين ذوي فصيلة الدم (A) و (B، O، AB) ولصالح لاعبي كرة القدم ذوي فصيلة الدم (A)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية في مجال الإيمان بالقدر بين اللاعبين ذوي فصيلة الدم (A) و (O، AB) ولصالح اللاعبين ذوي فصيلة الدم (A)، بينما لم يلاحظ وجود فروق دالة إحصائية في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات، والشكلين (5 و 6) تبيين ذلك.



الشكل رقم (5): متوسط الاستجابة على مجال الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير فصيلة الدم.



الشكل رقم (6): متوسط الاستجابة على مجال الايمان بالقدر لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير فصيلة الدم.

2 - متغير مركز اللعب:

الجدول رقم (27): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمرونة النفسية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير مركز اللعب (ن = 153).

لاعب خط وسط (ن = 37)		مهاجم (ن = 47)		مدافع (ن = 42)		حارس مرمى (ن = 27)		مركز اللعب المجالات
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.39	4.22	0.48	4.09	0.48	4.17	0.41	4.37	الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك
0.37	4	0.43	3.95	0.48	4.10	0.43	4.17	مقاومة التأثيرات السلبية
0.36	4.09	0.48	4.11	0.45	4.10	0.41	4.16	تقبل الذات الايجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة
0.59	4.01	0.48	4.05	0.42	4.13	0.42	4.17	السيطرة
0.50	4.29	0.58	4.27	0.51	4.29	0.49	4.46	الايمان بالقدر
0.28	4.12	0.38	4.10	0.37	4.16	0.30	4.27	الدرجة الكلية

الجدول رقم (28): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المرونة النفسية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير مركز اللعب (ن = 153).

المجالات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	1.363 28.839 30.201	3 149 152	0.454 0.194	2.347	0.075
مقاومة التأثيرات السلبية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	1.050 28.297 29.347	3 149 152	0.350 0.190	1.843	0.142
تقبل الذات الايجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.087 28.442 28.529	3 149 152	0.029 0.191	0.152	0.929
السيطرة	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.514 35.932 36.446	3 149 152	0.171 0.241	0.710	0.547
الايمان بالقدر	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.680 42.627 43.307	3 149 152	0.227 0.286	0.793	0.500
الدرجة الكلية للمرونة النفسية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.526 17.883 18.409	3 149 152	0.175 0.120	1.461	0.228

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

يتبين من نتائج الجدول (28) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في الدرجة الكلية للمرونة النفسية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير مركز اللعب.

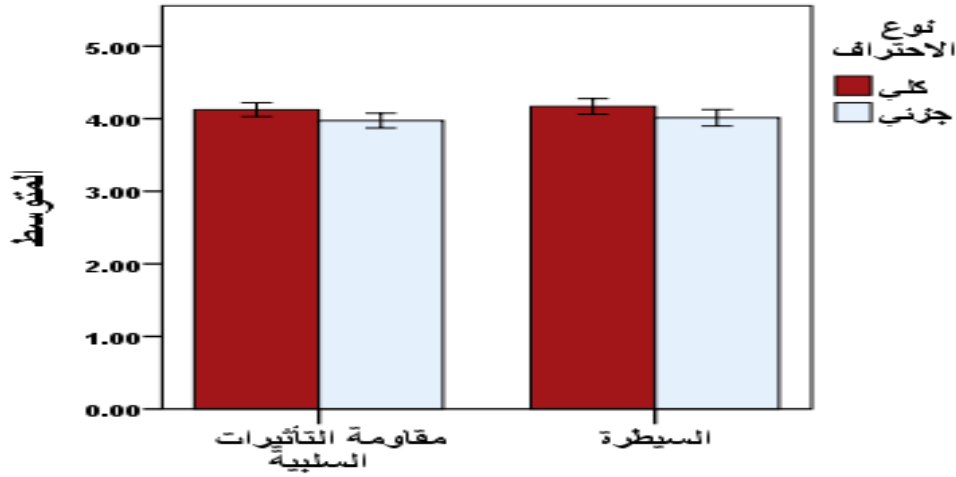
3 -متغير نوع الاحتراف:

الجدول رقم (29): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في المرونة النفسية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير نوع الاحتراف (ن=153).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	جزئي (ن= 78)		كلي (ن= 75)		نوع الاحتراف المجالات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.212	1.254-	0.45	4.24	0.42	4.15	الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك
*0.035	2.127	0.45	3.97	0.41	4.12	مقاومة التأثيرات السلبية
0.486	0.699	0.44	4.09	0.42	4.14	تقبل الذات الايجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة
*0.048	1.990	0.50	4.01	0.46	4.17	السيطرة
0.885	0.145	0.55	4.31	0.50	4.32	الايمان بالقدر
0.327	0.984	0.32	4.12	0.37	4.18	الدرجة الكلية

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتبين من نتائج الجدول (29) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المجالين (مقاومة التأثيرات السلبية، السيطرة) لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير نوع الاحتراف ولصالح الاحتراف الكلي، بينما لم يلاحظ وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للمرونة النفسية والمجالات الأخرى المتبقية، والشكل البياني (8) يظهر ذلك.



الشكل رقم (7): متوسط الاستجابة على مجالي مقاومة التأثيرات السلبية والسيطرة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير نوع الاحتراف.

سابعاً: نتائج التساؤل السابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في

فلسطين تعزى إلى متغيرات فصيلة الدم ومركز اللعب ونوع الاحتراف؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA)، ونتائج

الجدول (30) تين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول رقم (31) يبين نتائج

تحليل التباين الأحادي.

الجدول رقم (30): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للشجاعة لدى اللاعبين

المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى المتغيرات المستقلة (ن = 153).

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مستويات المتغير	المتغيرات المستقلة
0.41	4.25	43	A	فصيلة الدم
0.34	4.17	21	B	
0.43	4.14	56	O	
0.33	4.09	33	AB	
0.38	4.31	27	حارس مرمى	مركز اللعب
0.41	4.14	42	مدافع	
0.43	4.11	47	مهاجم	
0.32	4.16	37	لاعب خط وسط	
0.41	4.13	75	كلي	نوع الاحتراف

0.38	4.20	78	جزئي	
------	------	----	------	--

الجدول رقم (31): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى المتغيرات المستقلة (ن = 153).

المتغيرات المستقلة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
فصيلة الدم	بين المجموعات	0.526	3	0.175	1.114	0.346
	داخل المجموعات	23.458	149	0.157		
	المجموع	23.984	152			
مركز اللعب	بين المجموعات	0.756	3	0.255	1.635	0.184
	داخل المجموعات	23.219	149	0.156		
	المجموع	23.984	152			
نوع الاحتراف	بين المجموعات	0.165	1	0.165	1.045	0.308
	داخل المجموعات	23.819	151	0.158		
	المجموع	23.984	152			

* مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

يتبين من نتائج الجدول (31) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

$(0.05 \geq \alpha)$ في الدرجة الكلية للشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى

متغيرات الدراسة (فصيلة الدم، مركز اللعب، نوع الاحتراف).

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج و الاستنتاجات و التوصيات

يشتمل الفصل الحالي على مناقشة نتائج الدراسة، والاستنتاجات والتوصيات، وفيما يلي بيان لذلك:

أولاً: مناقشة النتائج:

هدفت الدراسة التعرف إلى الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين، والمرونة النفسية، وكذلك الشجاعة لدى اللاعبين، كما هدف للتعرف إلى تأثير كل من فصائل الدم ومركز اللعب و نوع الاحتراف على المرونة النفسية والشخصية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين،. لذلك قام الباحث بمناقشة النتائج وفقاً لأهداف و تساؤلات الدراسة على النحو الآتي ذكره:

1. مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول : ما درجة مؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

بينت نتائج الجداول من (6-9) لمجالات (التفاؤل، الرضا عن الحياة، السعادة)، أن جميع المجالات كانت درجة الاستجابة عليها كبيرة، بمتوسط استجابة للدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (4) درجة، وبنسبة مئوية بلغت 80%، ومن هذه النتائج يتبين أن لمختلف المجالات (التفاؤل، الرضا عن الحياة، السعادة)، تأثير على الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين بدرجة عالية و يمكن ملاحظتها بشكل ظاهر. وقد كانت لدرجة الاستجابة لدى اللاعبين على جميع المجالات كبيرة و جاءت على ترتيب وفقاً لأعلى درجة استجابة للمجالات فمجال التفاؤل كان بالترتيب الأول لنسب الاستجابة بمتوسط استجابة (4.09) درجة وبنسبة مئوية (81.8%) وهذه النسبة تعتبر كبيرة، أما بالترتيب الأخير من حيث أقل المجالات تقديراً واستجابة فكان مجال السعادة و بمتوسط استجابة كبيرة بلغ (3.87) درجة و نسبة مئوية (77.4%).

إن درجة مؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين لفقرات مجال التفاؤل كانت كبيرة جداً على الفقرة (3) " ستكون حياتي أكثر سعادة" حيث وصل متوسط الاستجابة (4.23) درجة بنسبة مئوية (84.6%)، وكانت الدرجة كبيرة على الفقرات الأخرى في هذا المجال، حيث تراوح متوسط الاستجابات للفترات (3.91 – 4.12) درجة بنسب مئوية تراوحت بين (78.2 – 82.4%)، أما فيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال التفاؤل كانت كبيرة بنسبة مئوية (81.8%).

وتتفق هذه النتائج والدرجات العالية للاستجابات في مجال التفاؤل مع دراسة كل من (القدومي ونعيرات، 2015) والتي أظهرت نتائجها أن مستوى التفاؤل كان عالياً لدى الرياضيين كما أن للاستجابات العالية نحو مجال التفاؤل أثر كبير في الشخصية الإيجابية على نحو أفضل.

إن درجة مؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين لفقرات مجال الرضا عن الحياة كانت كبيرة في مختلف الفقرات، فقد تراوح متوسط الاستجابة (3.93 – 4.18) درجة، بنسبة مئوية (78.6% – 84.6%)، كما أن الدرجة الكلية لمجال الرضا عن الحياة كانت كبيرة بنسبة مئوية (80.6%).

جاءت نتائج مؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين في مجال الرضا عن الحياة متفقة مع نتائج دراسة (القدومي، 2016) التي أظهرت نتائجها وجود علاقات إيجابية بين الرضا عن الحياة و مؤشر الشخصية الإيجابية. كما أن الرضا عن الحياة يعد عنصر وصل و توافق بين التفاؤل و السعادة.

كما إن درجة مؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين لفقرات مجال السعادة كانت كبيرة على جميع فقرات المجال، فقد تراوح متوسط الاستجابة (3.58 – 4.15) درجة، بنسبة مئوية (71.6% – 83%)، كما أن الدرجة الكلية لمجال الرضا عن الحياة كانت كبيرة بنسبة مئوية (77.4%).

وتتفق نتائج متوسط الاستجابات لمجال السعادة مع دراسة مجيد وآخرون (Majid, etal,2011) والتي أظهرت نتائجها أن مستوى السعادة لدى الرياضيين المحترفين كان عالياً و أفضل من غير الرياضيين.

ويعزو الباحث الحصول على درجات كبيرة في متوسط الاستجابات في مختلف فقرات المجالات الثلاثة إلى أن اللاعبين المحترفين في كرة القدم يتمتعون بمستويات عالية من الجهد والعمل والالتزام والمواظبة على التدريب والنشاط و الانجاز العالي ما يكسبهم الاتزان الانفعالي والتوافق الذاتي والرضا عن النفس، ويعمل على ابقاء الرياضي مستعد بشكل نفسي، وبالتالي تساعد هذه العناصر مجتمعة على تكوين شخصية ايجابية بشكل ملحوظ و مؤثر لدى اللاعب المحترف.

2. مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما درجة المرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

أظهرت نتائج الجداول ذات الأرقام (10-15) لمجالات (الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات الايجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة، السيطرة، الايمان بالقدر) أن جميع المجالات كانت درجة الاستجابة عليها كبيرة و كبيرة جداً، بمتوسط استجابة للدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (4.15) درجة، وبنسبة مئوية بلغت 83%، ومن هذه النتائج يتبين أن لمختلف المجالات (الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات الايجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة، السيطرة، الايمان بالقدر)، تأثير في درجة المرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين بدرجة عالية و ذو فاعلية و يمكن ملاحظتها بشكل واضح من خلال الاستجابات على فقرات مجالات عينة البحث. ومن الجدير ذكره أن أعلى المجالات تقديراً كان مجال (الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك) حيث بلغ متوسط الاستجابة (4.32) درجة وبنسبة مئوية (86.4%)، وهذه النسبة تعد كبيرة جداً، أما أقل المجالات من حيث متوسط الاستجابة (مقاومة التأثيرات السلبية) حيث بلغت متوسط استجابتها (4.05) درجة وبنسبة مئوية (81%) أيضاً تعتبر نسبة كبيرة، ويعزو الباحث ذلك إلى أهمية وتأثير الاصرار و التمسك و السيطرة و الايمان بالقدر

وإن توفر هذه العناصر لدى لاعب كرة القدم المحترف ترفع بشكل واضح درجة المرونة النفسية وتكسبهم سمات وخصائص شخصية، حيث أن امتلاك اللاعبين المحترفين مستوى مرتفع من المرونة النفسية سيؤدي إلى مواجهة الضغوط النفسية، بينما امتلاك اللاعبين مستوى منخفض من المرونة النفسية سيؤدي إلى ارتفاع الضغوط النفسية و عدم القدرة على مواجهتها. واتفقت نتيجة الدراسة مع دراسة (Abbas,2010) و دراسة (Al-Abdali,2012) والتي أشارت إلى وجود مستويات عالية من المرونة النفسية لدى لاعبي كرة القدم، و القدرة لديهم على مواجهة الضغوط. و اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (Al-Mishaan,2011) التي أشارت إلى وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية.

3. مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما درجة الشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

أظهرت النتائج في الجدول رقم (16) أن درجة الشجاعة الكلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم كبيرة، حيث تراوحت درجة الاستجابة على فقرات المجال بين كبيرة و كبيرة جداً، حيث الفقرات (3,6,9,11,19) كان متوسط الاستجابة عليها كبيرة جداً، والفقرات الأخرى كبيرة. فقد حصلت الفقرة (لا اكثر لعدد المهاجمين المتقدمين للهدف واقوم بواجبي الدفاعي) على أعلى متوسط استجابة (4.40) درجة وبنسبة مئوية (88%)، بينما حصلت الفقرة (اذا كان اكثر من مدافع في الفريق المنافس فإنني لا اتردد في اختراقهم) على أقل متوسط استجابة (3.87) درجة وبنسبة مئوية (77.4%). يعزو الباحث هذه النتيجة إلى التدريب المستمر للاعبين و المهام عالية المستوى التي يوكلها المدرب للاعبين، التركيز المستمر من قبل اللاعبين على الهدف الأساسي للمباراة و عدم الاكتراث للجمهور و انزعاجهم من أداء اللاعبين.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة جات (Gat(1998 بعنوان "خصائص الشخصية لدى لاعبي الكرة المتنافسين" والتي أشارت نتائجها إلى أن اللاعبين الذي يشاركون في المباريات التنافسية باستمرار يشتركون بصفات المنافسات كالجرأة و المبادرة و الابتكار.

4. مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: ما العلاقة بين مؤشر الشخصية الإيجابية والمرونة

النفسية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

بينت النتائج في الجدول رقم (17) إلى وجود علاقات ايجابية بين كل من بين مؤشر الشخصية الإيجابية والمرونة النفسية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين، وكذلك علاقة ايجابية بين المرونة النفسية والشجاعة، ويعزو الباحث السبب في وجود العلاقة الإيجابية بين هذه المجالات إلى التأثير الذي يلحقه كل مجال من هذه المجالات على الآخر، فتمتع اللاعب بشخصية ايجابية وما تتضمنه تفاؤل، توافق، توازن، ضبط وهدوء يدفعه للبقاء بحالة مرونة نفسية يتعامل مع المواقف بتحكم و توازن. كما أن الشخصية الإيجابية شخصية منتجة ومتجددة، تدفع صاحبها للتحرك ببصيرة ونظرة ثاقبة وهذا ما يعطي لاعب كرة القدم المحترف الشجاعة والجرأة لاستمرارية المنافسة. فوجود هذا الترابط بين المجالات الثلاثة (الشخصية الإيجابية، المرونة النفسية، الشجاعة) يحقق الكفاءة الشخصية، الابتعاد عن السلبية، الذات الإيجابية، السيطرة، التمسك، بالتالي كفاءة بالتدريب والعمل ما يحقق النجاح.

وتتوافق نتائج الدراسة مع دراسة الأنصاري(1998) التي أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط ايجابي بين الإيجابية و تقدير الذات و ضبط النفس. و دراسة لبوسكي (Lipowski,2012) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل و الإيجابية و الاداء السليم و الشجاعة لدى الرياضيين.

5. مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر

الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات

فصيلة الدم ومركز اللعب ونوع الاحتراف؟

من خلال ملاحظة قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفصائل الدم قيد الدراسة في متغير مؤشر الشخصية الإيجابية نجد ان هناك تباين في قيم الاوساط الحسابية لفصائل الدم وما وجد من اختلاف وتباين في قيم الاوساط الحسابية نجد أيضا في قيم الانحراف المعياري وهذا دليل على ان كل فصيلة من فصائل الدم لها خصوصيه تمتاز بها عن بقية الفصائل في المتغير

(مؤشر الشخصية الإيجابية) وبالعودة الى جدول " المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمؤشر الشخصية الإيجابية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين"

ونجد أن فصيلة الدم (AB) في مجال التفاضل تمتعت بأعلى وسط حسابي وهذا يدل على أن اللاعبين الذين يمتلكون هذه الفصيلة يتمتعون بمستوى تفاؤل أفضل من اقرانهم اللاعبين الذين يمتلكون فصائل الدم الأخرى، اذ نجد أن الأشخاص الذين يتمتعون بفصيلة دم (AB) يمتلكون صفات مميزة كسهولة الاندماج مع المتغيرات البيئية و التوافق معها. كما أن فصيلة الدم (AB) حصلت على أعلى متوسط في المجالات المختلفة الأخرى ففي مجال "الرضا عن الحياة" بلغت (4.21) درجة و في مجال "السعادة" متوسط حسابي (4.12) درجة، وهذا إن دل فأنما يدل على أن اللاعبين ذوي فصيلة الدم (AB) هم من يمتلكون أعلى مستوى مؤشر شخصية ايجابية . بينما اللاعبين الذين يمتلكون فصيلة دم (O) يتمتعون بأقل مستوى مؤشر شخصية ايجابية في مختلف المجالات حيث حصلت على متوسط حسابي (3.98) درجة في مجال التفاضل، و (3.97) درجة بمجال الرضا عن الحياة، بينما حصلت على أقل نسبة في مجال السعادة بلغ (3.77) درجة.

من خلال عرض نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية للمتوسطات البعدية في الجدول رقم (20) تبين أن أفضل مستوى لمؤشر الشخصية الإيجابية كان لدى لاعبي كرة القدم ذوي فصيلة الدم (AB) (O,B)، ثم يليهم لاعبي كرة القدم ذوي فصيلة الدم (A) و (B) وفصيلة الدم (A) وأخيراً لاعبي كرة القدم ذوي الفصائل الأخرى.

كما تبين من قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمؤشر الشخصية الإيجابية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغير مركز اللعب أن هناك اختلاف بسيط بقيم المتوسطات والانحرافات المعيارية وهذا ما يشير إلى أن مستوى مؤشر الشخصية الإيجابية يختلف باختلاف مركز اللعب للاعب، كدرجة كلية حصل لاعب "حارس مرمى" على أعلى متوسط حسابي (4.06) درجة في مختلف المجالات الثلاثة (التفاضل، الرضا عن الحياة، السعادة)، وهذا يدل على أن اللاعبين الذين يشغلون هذا المركز يتمتعون بمستوى مؤشر شخصية ايجابية أفضل بصورة غير ملحوظة بشكل كبير من اقرانهم اللاعبين الذين يشغلون المراكز

الأخرى. وبمستوى مؤشر شخصية ايجابية متقارب لمتوسط لاعبين "حارس مرمى" فإن لاعبين "خط وسط" بلغ المتوسط الحسابي لها (4.04) درجة، أما اللاعبين الذين يشغلون مركز "مدافع" يتمتعون بأقل مستوى مؤشر شخصية ايجابية في مختلف المجالات حيث أن المتوسط الحسابي (3.95) درجة كدرجة كلية لمؤشر الشخصية الايجابية.

كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الايجابية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير مركز اللعب. ويعزو الباحث ذلك إلى أن مركز اللعب سواء أكان (حارس مرمى، مدافع، مهاجم، لاعب خط وسط) لم تؤثر بشكل ملحوظ على مؤشر الشخصية الايجابية (التفاؤل، الرضا عن الحياة، السعادة)، وهذا يدل على أن مستوى اللاعبين و مجهودهم قريب، وظروف اللعب موحدة، وتعرضهم للظروف الايجابية في نفسه (مستوى متقارب)؛ لأن أي مركز من مراكز لاعب كرة القدم يتطلب القدر نفسه من الايجابية و الدافعية للاعب.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة أندور بيب، وآخرون (2006)، و التي أشارت نتائجها أن للشخصية الايجابية و الدافعية تأثير كبير على لاعبي كرة القدم، و كما أشارت إلى عدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مركز اللاعب لدى لاعبين كرة القدم.

كما تبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير نوع الاحتراف ولصالح الاحتراف الكلي، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن اللاعب المحترف لديه دافعية أكبر للعب و التفاؤل والرضا لديه يكون أعلى من اللاعب غير المحترف، كما أن الاحتراف لدى اللاعب يساعد على اكتساب الخبرات ومهارات التواصل، والتوازن الانفعالي، الثقة بالنفس، والسعادة، وهي متغيرات ترتبط بالشخصية الايجابية. أشارت نتائجها إلى أن الأشخاص المتفائلين يشعرون بالسعادة والرضا بشكل أكبر من الاشخاص المتشائمين. كما أظهرت دراسة الخضر (1999) وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل و النجاح في العمل و معدل الإنتاج و الاداء. مما يعني أن اللاعبين الأكثر احترافاً لديهم مستوى مؤشر شخصية ايجابية أعلى من اللاعبين الأقل احترافاً.

6. مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السادس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات فصيلة الدم ومركز اللعب ونوع الاحتراف؟

من خلال ملاحظة قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمرونة النفسية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغير فصيلة الدم، نجد أن هناك تباين في قيم الاوساط الحسابية لفصائل الدم و في قيم الانحرافات المعيارية وهذا دليل على ان كل فصيلة من فصائل الدم لها خصوصية تمتاز بها عن بقية الفصائل في المتغير (المرونة النفسية) وبالعودة الى جدول " المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمرونة النفسية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغير فصيلة الدم "، نجد أن فصيلة الدم (A) في مختلف المجالات تمتعت بأعلى وسط حسابي وهذا يدل على أن اللاعبين الذين يمتلكون هذه الفصيلة يتمتعون بمستوى مرونة نفسية أفضل من اقرانهم اللاعبين الذين يمتلكون فصائل الدم الأخرى، كما نجد أن مختلف فصائل الدم كانت أعلى استجابات لها في مجالي (مجال الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك، و مجال الايمان بالقدر).

تبين أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذين المجالين، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للمرونة النفسية والمجالات الأخرى تبعاً لمتغير فصيلة الدم؛ وهذا يدل على أن لهذين المجالين الأثر الأكبر على متغير المرونة النفسية أكثر من غيرها من المجالات الأخرى.

من خلال عرض نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية للمتوسطات البعدية تبين أن أفضل مستوى للمرونة النفسية كان لدى لاعبي كرة القدم ذوي فصيلة الدم (A)، حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجال "الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك" بين اللاعبين ذوي فصيلة الدم (A) و (B، O، AB) ولصالح لاعبي كرة القدم ذوي فصيلة الدم (A)، كما توجد فروق دالة إحصائية في مجال "الايمان بالقدر" بين اللاعبين ذوي فصيلة الدم (A) و (O، AB) ولصالح اللاعبين ذوي فصيلة الدم (A)، بينما لم يلاحظ وجود فروق في المجالات الأخرى أو لصالح فصائل الدم أخرى.

كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في الدرجة الكلية للمرونة النفسية ومجالاتها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير مركز اللعب، ويعزو الباحث ذلك إلى أن مجالات المرونة النفسية تعتبر من السمات المميزة و يتحلى بها حارس المرمى، مدافع، مهاجم، لاعب خط وسط على حد سواء، وكذلك كون اللاعبين يلعبون في مراكز لعب محددة وبيئتهم جميعهم الجهد المطلوب لمركزه وبالتالي لم يؤثر المتغير على استجاباتهم. و يرى الباحث كذلك إلى عدم وجود مباريات منتظمة لرياضة كرة القدم في فلسطين، مما يؤدي إلى عدم القلق لعدم وجود مباريات يخوضها لاعبي كرة القدم في فلسطين.

واشار راتب (1997) إلى أن المرونة النفسية ترتبط ارتباطا شرطيا بمثيرات البيئة عند بداية المنافسة، والأفراد الذين يتميزون بمستويات منخفضة من المرونة النفسية يدركون أغلب المواقف على أنها مهددة لهم، ويستجيبون لها باستجابات مرتفعة الشدة من حالة عدم السيطرة و الاستجابة للتأثيرات السلبية، وذلك على نحو أكثر من الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرونة نفسية عالية، هذا وتدل البراهين على أن المواقف التي تتضمن فشلا كبيرا، أو تهديدا نحو تقدير الذات تعتبر مصادر أشد تأثيرا على الفرد مقارنة بالمواقف التي تتضمن ضررا جسيما.

كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في المجالين (مقاومة التأثيرات السلبية، السيطرة) لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير نوع الاحتراف ولصالح الاحتراف الكلي.

ويعزو الباحث ذلك الى أن ليس جميع لاعبي كرة القدم المحترفين في فلسطين لهم نفس المستوى من الاحتراف و المهارة والخبرة، وكذلك الاختلاف بين اللاعبين في عدد مرات خوض المباريات و مستوى التجهيزات بأجواء المنافسة، فمقاومة التأثيرات السلبية و محاولة السيطرة على التوتر و القلق الذي يتعرض له اللاعب خلال المباراة تختلف من لاعب لآخر و بالتالي يختلف مستوى المرونة النفسية فهي مجالات من الصعب التحكم بها و السيطرة عليها، فقد يؤدي تعرضهم لحالة من التوتر والتي ينتج عنها صعوبة في الاستمرار ومجاعة ظروف المنافسة، والقلق يؤدي الى تشتت الانتباه عن الواجبات المطلوب إنجازها فإنه من المتوقع أن زيادته تؤدي الى ضعف مستوى الأداء. بينما لم يلاحظ وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للمرونة النفسية في مجالات (الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك، تقبل الذات الايجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة، و الايمان بالقدر).

7. مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات فصيلة الدم ومركز اللعب ونوع الاحتراف؟

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة في الدرجة الكلية للشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات الدراسة (فصيلة الدم، مركز اللعب، نوع الاحتراف)، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن اللاعبين يمتلكون كمًا وفيرًا من الثقة بالنفس والكفاءة الشخصية والاصرار والتمسك، كما أن التدريب المستمر و عالي الاداء يكسب اللاعب الشجاعة في الاشتراك مع المنافسين في المواقف الصعبة في المبادرة، الدفاع عن الفريق وعدم الاكتراث لعدد المهاجمين، فهذه الأساليب و التدريبات تساعد اللاعب على اكتساب مثل هذه المهارات وهي ضرورية لكل لاعب في الفريق بصرف النظر عن مركزه أو نوع الاحتراف، او فصيلة الدم، ولا بد لجميع اللاعبين اكتسابها من خلال التدريب المستمر و العالي ولو كان بنسب متفاوتة من لاعب لآخر؛ حتى يستطيع منافسة لاعبي الفريق الاخر حتى لو كانوا أفضل منه مهاريا وبدنيا، وتسديد الركلات و الدفاع عن الفريق.

ثانيا: الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها، يستنتج الباحث ما يلي:

- 1- يمتلك اللاعبون المحترفين لكرة القدم بفلسطين درجة كبيرة من مؤشر الشخصية الإيجابية والمرونة النفسية والشجاعة.
- 2- إن أفضل مستوى لمؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، كان لمجال التفاؤل، ثم الرضا عن الحياة، ويأتي بالمستوى الاخير مجال السعادة.
- 3- أن أفضل درجة في مجالات المرونة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت لمجال الايمان بالقدر كبيرة جدا بينما كانت أدنى استجابة على مجال مقاومة التأثيرات السلبية.

4 وجود علاقة ايجابية بين مؤشر الشخصية الإيجابية والمرونة النفسية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.

5 فن فصائل الدم اثرت فقط في الدرجة الكلية لمؤشر الشخصية الإيجابية، بينما لم تؤثر في كل من المرونة النفسية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.

6 فن متغيرات فصائل الدم، ومركز اللعب، ونوع الاحتراف لم تؤثر في كل من المرونة النفسية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.

ثالثاً: التوصيات:

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

1. زيادة الاهتمام في تنمية الجوانب الايجابية من شخصية اللاعبين للتمكن من الاستفادة منها كأساليب لمواجهة ضغوط المنافسة.

2. العمل على إعداد مقاييس مناسبة لمجالات علم النفس الايجابي في مجال الرياضة مثل: التفاؤل، السعادة، الأمل، و جودة الحياة.

3. إجراء دراسة مقارنة في مجال مقومات الشخصية الايجابية بين لاعبي كرة القدم.

4. إجراء دراسة حول العلاقة بين التفاؤل و متغيرات نفسية أخرى: كالهوية الرياضية، الثقة بالنفس، مفهوم الذات لدى الرياضيين.

5. عمل برامج و دورات خاصة بالإعداد النفسي للاعبي كرة القدم.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

أولا : المراجع باللغة العربية

- أبو حماد، ناصر الدين ابراهيم(2019). جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الامير سطاتم بن عبد العزيز. **مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية** مج (10)، ع (27) ، 268-274.
- أبو طامع بهجت وحمدان باسم . (2010). " اتجاهات طلبة التربية الرياضية في جامعة خضوري في فلسطين نحو ممارسة كرة القدم ". **مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)** ، (24) (10) . 2950-2968.
- أبو محمد سعيد عبدالجواد.(2014). علم النفس الايجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية. **مؤسسة العلوم النفسية العربية**، العدد (34) ،ص 17.
- أحمد أمين فوزي .(2003). **مبادئ علم النفس الرياضي :المفاهيم والتطبيقات** ، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- الأحمدى،أنس. (2007). **قياس المرونة النفسية لدى العبي بعض الألعاب الفرقيه (بناء وتطبيق)**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية .
- ادلر، الفريد، (2005)، **الطبيعة البشرية**، ترجمة عادل نجيب بشري، حقوق الترجمة والنشر للمجلس الاعلى للثقافة،القاهرة، مصر .
- الاطرش، محمود . (2009) **تأثر برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الاداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم** ". **مجلة جامعة النجاح للابحاث - ب**،جامعة النجاح ، نابلس .(22) . 1848-1829.
- الأنصاري، بدر محمد، وكاظم علي مهدي .(2008). **قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعمانيين**، **مجلة العلوم التربوية والنفسية (كلية التربية جامعة البحرين)**، 9 (4): 109-131.

- الباشا، عبد لرحمن رافت(1996).البطولة، القاهرة: دار الادب للطباعة والنشر، مصر.
- بن سعد، أحمد، تقي الدين، مرياح أحمد. (2016). الفروق في أنماط السلوك العدوانى وفقاً لفصائل الدم A. B. AB. O: دراسة ميدانية على عينة من طلبة الجامعة، *مجلة العلوم الاجتماعية*، جامعة عمار تليجي بالأغواط - كلية العلوم الاجتماعية، ع 20، 167-184.
- بنى هانى، زين العابدين محمد على، و السحيم، روان عبدالله. (2019). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمركز الضبط لدى لاعبي أندية كرة اليد فى الأردن . *المجلة التربوية الأردنية* ، الجمعية الأردنية للعلوم التربوية.4(3)، 137-162.
- البهادلي، أحمد كاظم فهد.(2017). أثر الإعلام النفسى في تنمية سمة الشجاعة لدى لاعبات كرة القدم للصالات. *المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة*، 7(11)، 578-583.
- بوفجلة، غيات محمد.(2019). فصائل الدم وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم ومدى إدراك الطلبة جودة الحياة: دراسة ميدانية ببعض متوسطات مدينة معسكر بالجزائر . *مجلة دراسات نفسية وتربوية*، جامعة قاصدي مرياح - مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، 12(2). 57-70.
- الجاحظ، محمد. (1989). *كيف تصبح أكثر شجاعة*، القاهرة: دار الكتاب العربي، مصر.
- الجيلاني، ياسر، (2012). تأثير تمارين لتنمية بعض الإدراكات الحس-حركية في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة من الجلوس، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، *مجلة علوم التربية الرياضية*، العدد الرابع، المجلد الثاني.
- حبش، حيدر ناجي، عبدالحسن، وسن حسين.(2018). الاستقرار النفسى وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب. *مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية* ، جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات، 12(23)، 459-472.
- حداد، حماد. (2017). *الحديث في الاعداد البدني والمهاري والخططي بكرة القدم* ، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.

- حسين، محمد صبحي. (1998). الأسس العلمية لكرة القدم وطرق القياس التقويم، بدني، مهاري، نفسي، معرفي، تعليمي، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، مصر.
- حمدي، السيد (2020). النموذج البنائي للعلاقة بين الابتكارية الانفعالية وفعالية الذات الانفعالية ومهارات اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 25 (98)، 144-101.
- حنتوش، سامر. (1987). تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال ،أطروحة دكتوراه غير مشورة ، كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد .
- الخضر، عثمان حمود.(1999). التفاؤل والتشاؤم والداء الوظيفي. المجلة العربية للعلوم الإنسانية. 67(17)، 242-214.
- الخميس، عواطف عبدالله، و طنوس، عادل جورج.(2019). مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات سنة اولي تحضير في جامعة الجوف بمحافظة القريات. المجلة التربوية الأردنية، 4(3)، 109-85.
- درويش، كمال، السعدني. (2006). الاحتراف في كرة القدم . الطبعة الأولى. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، مصر.
- الدمرداش، مروة حمدي ومنصور، طلعت وشند، سميرة (2010). مقياس الإحساس بالسعادة للمرأة املصرية. مجلة الإرشاد النفسي (تصدر عن مركز الإرشاد النفسي). جامعة عين شمس، ع (27)، 430-416.
- راتب، إسامة كامل.(1997). علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، ط2، القاهرة : دار الفكر العربي، مصر.
- سعيد احمد شويل ، فتحي مهدي نصر . (2012). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الايجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة البحث العلمي في التربية ، 3 (12)، 1817-1783 .

- سعيد، عامر. فتحي، أحمد. (2012). دليل الرياضي لإعداد النفسي، عمان: دار وائل للنشر، الأردن.
- سلامة، محمد عبدالعزيز، وإسماعيل، سكينه محمد نصر. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الرياضيين، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، جامعة الإسكندرية - كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، ع 94، 242-258.
- سليمان، سناء (2010) السعادة و الرضا أمنية غالية وصناعة راقية . القاهرة: عالم الكتب للنشر، مصر.
- سماوي، فادي سعود. (2013). السعادة وعالقتها بالذكاء الانفعالي والتدين لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية. دراسات - العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، المجلد (40)، 729-749.
- الشافعي، حسن سيار، عبد الرحمن. (2009). إستراتيجية للاحتراف الرياضي بالمؤسسات الرياضية. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة و النشر، مصر.
- شرعب، عمر. (2011). بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى ناشئي اندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين). رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- شعلان، خالد بن فلاح بن عبد المجيد . (2016). الشجاعة في ضوء السنة النبوية-دراسة موضوعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية اصول الدين، جامعة غزة، فلسطين.
- صاحب، سلام جبار، كاظم، رأفت عبدالهادي. (2015). بناء وتقنين مقياس الشجاعة لاختيار لاعبي كرة القدم المتقدمين على وفق مراكز اللعب. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، 15(1)، 1-8.
- طاهر، هدى محمد، عبدالجيد، دينا إسماعيل، الفار، محمود فكري. (2020). المرونة النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي السباحة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين، 26(8)، 1-28.

- عامر سعيد جاسم الخيكاني (2008). سيكولوجية كرة القدم ، ط 1، دار الضياء للطباعة والنشر والتصميم.
- عبد المالك، هناء. صغير، مالك. (2017). أثر برنامج مقترح من التمرينات الأرضية على تنمية التوازن للتلاميذ الصم بالمرحلة الأولى من التعليم الأساسي ٩-١٢ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية.
- عبد الوهاب، أماني عبد المقصود (2006). السعادة النفسية وعالقتها ببعض املتغيرات النفسية لدي عينة من امراهقين من الجنس بين. مجلة البحوث النفسية والتربوية ، مج 21، ع(2)، 254-308.
- عبد ربه ، رعد محمد . (2010) " كرة القدم رياضة الشعوب " . عمان: الجنادرية للنشر والتوزيع ، الاردن .
- عبدالخالق، احمد. (1998). التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت: دراسة عامليه. دراسات نفسية، 8(3-4). 361-374.
- عثمان ، اسماعيل حامد . (1991). " الهواية والاحتراف " .المعهد الرياضي ، سلسلة الثقافة الرياضية ، ع7 ، المنامة، البحرين.
- العلمي، ابتسام محمد احمد. (2011). فصائل الدم وبعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من الطالب والطالبات ذوي صعوبات التعلم والعاديين في المرحلة الابتدائية بمدينة مكة المكرمة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 5(1)، 249-311.
- عمران، صبري إبراهيم عطية.(2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي منتخبات جامعة المنيا. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة أسبوط - كلية التربية الرياضية، 42(1)، 279-309.
- العنزي، فريح (2001). الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض سمات لشخصية، دراسة ارتباطيه مقارنة بين الذكور والإناث، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسية المصرية ، عدد (3) 351-377.

- العنزي، فيصل خليف ساير، الجاسر، لولوة مطلق فارس. (2019). السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت. *المجلة التربوية الدولية المتخصصة، دار سمات للدراسات والأبحاث، الأردن، 8(12)، 47-64.*
- قادر، وآخرون. (2018). *الرياضة بين الواقع والاحتراف، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية . جامعة محمد خضير. بسكرة (الجزائر).*
- قاسم، أمينة قاسم وعبد الله، سحر محمود (2018). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. *المجلة التربوية، ع(53)، 80-148.*
- القدومي 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.*
- القدومي، عبدالناصر عبدالرحيم. (2015). مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية. *دراسات - العلوم التربوية، الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي، 42(3)، 711-723.*
- كايد، قادر. عمران، أبو الرز. (2011). *الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي. الإسكندرية: دار الوفاء، مصر.*
- الكلوت، قيس محمد هادي، محمد، أسامة حامد. (2018). بناء مقياس للشجاعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل. *مجلة دراسات موصلية، جامعة الموصل - مركز دراسات الموصل، ع 50، 1-22.*
- الكيلاني، تيسير. (1997). *موسوعة الألعاب الرياضية. بيروت : مكتبة لبنان، لبنان.*
- لويس، طالب. (2000). *المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، الإسكندرية : منشأة المعارف، مصر .*

- محمد إبراهيم رشاد. (2019). المرونة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا. *مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية* ، جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية، 48(1)، 1-32.
- محمود، عبدالله جاد . (2010). بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة "دراسات تربوية ونفسية. *مجلة كلية التربية* ، جامعة الزقازيق. مج(2)، ع(66)، 195-271.
- محمود، الهباص . (2009). بعض المتغيرات المعرفية و الشخصية المساهمة في السعادة. *دراسة تربوية نفسية. مجلة كلية التربية* ، جامعة الزقازيق. مج (2)، ع (66)، 195-271.
- منصورى، نبيل، حماني، ابراهيم، لونس، عبدالله. (2017). التفاضل والتشاور وعلاقتها بمستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم : دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية ولاية البويرة. *مجلة التميز لعلوم الرياضة*، جامعة محمد خيضر بسكرة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ع 2، 10-23.
- المولى موفق مجيد . (2008). *المدرّب والعمل التكتيكي بكرة القدم* " . دمشق :دار الينابيع ،سوريا.
- مؤمن، داليا محمد عزت(2004) العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة . *المؤتمر السنوي الحادي عشر مركز الإرشاد النفسي* ،جامعة عين شمس.
- الناصري، طارق.(1980). *القاموس الرياضي الموسع*. بغداد:مطبعة الجامعة.العراق.
- الوحش ، محمد ، ومفتي محمد . (1994) *اساسيات كرة القدم* . القاهرة : دار عالم المعرفة ، مصر .

ثانيا : المراجع الاجنبية:

- 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.
- Al-Mishaan, A. (2011). The relationship between psychological hardiness, somatic complaints, hope, and extraversion among gender differences in employees in the governmental sector. **Journal of the Social Sciences**, 39(1), 49-81.
- Anastasia, P. (2011). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. **Child Neurophysiology**, 8 (2), 71-83.
- Andrew pip et al, (2006): Injuries in non team sport tournaments during the 2004 Olympic Games, **The American Journal of Sport Medicine**, 34 (4), 565-576.
- Beheshtian, Fatemeh & Hashemi, Roghayeh & Rashidi, Zolfaghar (2015). The Five Personality Factors over the Students with Four Blood Types. **Journal of Applied Environmental and Biological Sciences**, 5(8),45.
- Carver, C. & Scheier, M. F. (1985). Optimism. In S. J. Lopez and C. R. Snyder (Eds.), **handbook of positive psychology assessment: a handbook of models and measures**, Washington, DC: American psychological association . p. 75-89.

- Cindy.L.W.(2003).**Disconfirmation of optimistic expectation in college athletics** .unpublished Doctoral Dissertation. University of Maryland.
- Csikszentmijaly, M., & Hunter, J. (2003)Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling. **Journal of Happiness Studies** ,4(2,)185-199.
- Dennis, J., & etal, W. (2000). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. **Cognitive Therapy Research**, 34(3), 253- 341.
- Eysenck,h(1990).**Biological dimentions of personality**.london:Methuen.
- 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.
- Hall,j.&felten,b., (2001) **conceptualizing resilience in women older than 85:over coming adversity from illness or loss** .
- Huang, H., & Humphreys, B. (2010)**Sports Participation and Happiness: Evidence** ,from U.S. Micro Data.
- Jose, D. (2009). **Self- Worth and its impact on learning from the classroom to the product page**. Syracuse University.
- Joseph, S., Linley, A., Harwood, J., Lewis, A., & McCollam, P. (2004). Rabid assessment of well - being: The short depression - happiness scale, **Psychology & Psychotherapy.Research & Practice**, 77 (4), 463 - 478.
- Lipowski M.(2012) Level of optimism and health behavior in athletes. **Med Sci Monit**. 18(1).39-43.

- Lippi G, Gandini G, Salvagno GL, Skafidas S, Festa L, Danese E, Montagnana M, Sanchis-Gomar F, Tarperi C, Schena F.(2017). Influence of ABO blood group on sports performance. **Ann Transl Med** ;5(12):255-258. doi:10.21037/atm.2017.04.33.
- Lu, L., & Shih, J. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. **Journal of Social Psychology**, 137(2), 181- 187.
- Majid Jalali Farahani, Ali Saiah, Akbar Heidary, Mohamad Nabilu & Shahram Eskandaripour. (2011). The relationship between happiness dimensions and athletic performance in the male high school students in Ijrood (Zanjan-Iran). **Procedia Social and Behavioral Sciences** 15, 382-383.
- Martikainen, A. (2009). Contingencies of self-worth and social networking its behavior psychology and social networking. **Journal of Personality and Social Psychology**, 14(1), 41-50 .
- Matt C. & others. (2018). Inspiring Courage in Girls: An Evaluation of Practices and Outcomes. **Journal of Experiential Education**, v33 spec iss n2 p101-110.
- Nader, A. , & Hana, I. (2013). Emotional Intelligence and multiple happiness, North American. **Journal of Psychology** , 9(4), 439 – 462 .
- Noah, R., & Reasons, R. (2005). **Enhancing self-assessment**. Jarir Bookstore, Riyadh, Saudi Arabia.
- Peterson, R.(2000). Optimism , pessimism and mental health : a twin /adoption analysis , **Personality and Individual Differences** , 13(8) 921-930.

- Rachman & Others,, M. (2007). Moral distress: Inability to act or discomfort with moral subjectivity , **Journal of Nursing Ethics**, .Volume 16 , issue.(6),
- Randall A. Gordon.(2008). Attribution style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism\$. **Psychology of Sport and Exercise**, 9 ,336-350.
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P., & Christoph Breuer, C. (2014)Sport participation and subjective well-being: Instrumental variable results from German survey data. **Journal of Physical Activity and Health**,11,396-403.
- Seligman, M. E.. (2002)**Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment**. New York, NY, US: Free Press.
- Shaw, A. (2007). Tracking changes in social relations throughout late life. **The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences**, 2 (7): 90-99.
- Sligman, M., etal, T. (2005). Positive psychology. **American psychologist** 60, 5;410-421.
- 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.

- Stephanie, T. (2006). Psychometric Evaluation and 57 Predictive Validity of Ryff 's Psychological Well-Being in a U K Birth Cohort Sample of Woman , Health and Quality of Life Outcomes. **Journal of gerontological nursing**, 27(11), 46-53.
- Veenhoven, A. (2003). The role of cognitive flexibility on explanation adolescents coping strategies. **Electronic Journal of Social Sciences**, 14(55), 291-302 .
- Wolin. A. L., (1993). **Techniques of attitude social construction**, New Yourk, USA.
- Woodard, Cooper R 2004., Hardiness and the Concept of Courage., **Consulting Psychology Journal: Practice and Research**, Vol 56(3) .
- Zimmerman, M. (2007) **Enjoying Life: Behold the New Lets Just enjoy! Theory of Life**. Retrieved from [Http://www.suite101.com/content/let—s-just-enjoya](http://www.suite101.com/content/let—s-just-enjoya).

الملاحق

الملحق رقم (1) : أدوات الدراسة

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

حضرة اللاعب.... المحترم

يقوم الباحث باجراء دراسة بعنوان " تأثير فصائل الدم ومركز اللعب ونوع الاحتراف في مؤشر الشخصية الايجابية والمرونة النفسية والشجاعة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين "، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية، و نضع بين يديك أداة مكونة من قسمين : الاول يتضمن البيانات الشخصية ، والثاني يتضمن ثلاثة مقاييس هي: مقياس مؤشر الشخصية الإيجابية، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس الشجاعة ، لذلك ارجو من حضرتكم التكرم بالاستجابة عليها وفق ما تراه مناسباً، علماً بان البيانات لغاية البحث العلمي فقط.

شاكرًا لكم حسن تعاونكم

القسم الاول : البيانات الشخصية :

يرجى وضع إشارة (X) وفق ما ينطبق عليك:

1 نوع فصيلة الدم :-

() A () B () O () AB

2- مركز اللعب :-

حارس مرمى () مدافع () مهاجم () لاعب خط الوسط ()

3- نوع الاحتراف :-

احتراف كلي () احتراف جزئي ()

القسم الثاني : أدوات الدراسة:

1- مقياس مؤشر الشخصية الإيجابية (القدومي، 2016):

يشتمل المقياس على (15) فقرة ، حول مؤشر الشخصية الإيجابية (التفاؤل، الرضا عن الحياة، السعادة) ، ارجو وضع إشارة (X) في المكان المناسب وفق ما ينطبق عليك.

الرقم	الفقرة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
1 -بعد التفاؤل						
1	يخبئ لي الزمن مفاجات سارة					
2	ان الامال التي لن تتحقق اليوم ستتحقق غدا					
3	ستكون حياتي اكثر سعادة					
4	ارى الجانب المشرق المضيء من الامور					
5	افكر في الامور البهيجة المفرحة					
2 -بعد الرضا عن الحياة						
6	اعيش حياتي بكل معانيها					
7	لدي مواهب احبها					
8	حياتي جيدة					
9	لحياتي معنى					
10	انا قادر على القيام بمعظم الاعمال التي اريدها					
3 -بعد السعادة						
11	انا سعيد بشكل لا يصدق					
12	حياتي ذات معنى تام وهدف واضح					
13	اشعر بانني قادر على القيام باي عمل					
14	تتصف كل الاحداث الماضية بانها كانت سعيدة					
15	اشعر بانني متحكم في جميع نواحي حياتي					

2- المقياس الأمريكي للمرونة النفسية: (Connor & Davidson, 2003)
يشتمل المقياس على (25) فقرة حول ، المرونة النفسية ، ارجو وضع ارجو وضع إشارة (X) في المكان المناسب وفق ما ينطبق عليك.

الرقم	الفقرات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1 - بعد الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك						
1	اعمل على تحقيق اهدافي					
2	لا استسلم حتى في الامور الميؤوس منها					
3	يمكنني تحقيق اهدافي					
4	افتخر بانجازاتي					
5	اقدم افضل جهد مهما كانت الظروف					
6	انا احب التحديات					
7	اعتبر نفسي شخص قوي					
8	لا استسلم للاخفاق بسهولة					
2 - بعد مقاومة التأثيرات السلبية						
9	يجب ان اتصرف بالحدس (الاحساس)					
10	اتخذ قرارات تحظى بالقبول					
11	افضل اخذ مركز الصدارة عند حل المشكلة					
12	ارى الجانب الفكاهي للاشياء					
13	استطيع ان اتحمل الضغط					
14	يمكن ان اتعامل مع المشاعر غير السارة					
15	استطيع ان افكر واركنز بشكل واضح حتى في الظروف الضاغطة					
3 - بعد تقبل الذات الإيجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة						
16	لدي القدرة على التكيف مع التغيير					

					17	استطيع ان اتعامل مع ما يستجد من امور اي كان نوعها
					18	يعطيني النجاح السابق ثقة في التحدي
					19	العلاقات الجيدة تحررني من الخطر
					20	اتعافى بشكل سريع بعد المرض والصعوبات
4 - بعد السيطرة						
					21	انا مسيطر على حياتي
					22	اعرف الى اين اتوجه للحصول على المساعدة
					23	لدي احساس قوي بالهدف
5 - بعد الايمان بالقدر						
					24	يمكنني احيانا ان اعول على القدر او على الله من اجل المساعدة
					25	تحدث الاشياء لسبب ما

3- مقياس الشجاعة لكرة القدم: (صاحب وكاظم، 2015)

يشتمل المقياس على (19) فقرة تقي الدرجة الكلية للشجاعة في كرة القدم ، ارجو وضع ارجو وضع إشارة (X) في المكان المناسب وفق ما ينطبق عليك.

الرقم	الفقرات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	اقوم باختراق المدافعين حتى وان كان اكثر من واحد					
2	لا اخشى الاشتراك مع المنافسين في المواقف الصعبة في المبادرة					
3	لا اكثرث لعدد المهاجمين المتقدمين للهدف و اقوم بواجبي الدفاعي					
4	لا اخاف عند مواجهة اكثر من مهاجم					

					5	انقض على الكرة في المواقف المختلفة ولا اخشى الاصابة
					6	لا اتهرب من المنافس الذي يفوقني بدنيا ومهاريا
					7	اتمتع بشجاعة كبيرة في المباراة
					8	اذا تعرضت الى اصابة من منافس فانني لا أخاف الاقتراب منه اثناء المنافسة
					9	لا اخشى الاشتراك في المواقف الصعبة في المباراة
					10	لا اتهرب من تنفيذ ركلات الجزاء او الترجيح
					11	لا اخاف من المنافس حتى اذا كان افضل مني مهاريا او بدنيا
					12	لا اخاف من انزعاج جمهور الفريق المنافس واحافظ على ادائي في المنافسة
					13	زملائي يصفونني بالشجاع في المنافسات
					14	لا اخاف من اللعب في ملعب الفريق المنافس
					15	يوكل الى المدرب مهام تحتاج الى شجاعة عالية
					16	اذا كان اكثر من مدافع في الفريق المنافس فاننيلا اتردد في اختراقهم
					17	لا اخاف من تنفيذ ركلات الجزاء او الترجيح حتى اذا اعتمد عليها مصير فريقي
					18	لا اخشى من انزعاج جمهور فريقي ويكون ادائي جيدا
					19	لا اخاف اللعب في ملعب الفريق المنافس

An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**The Influence of Blood Group, Playing Position and
Type of Professionalism on the Positive Personality
Index, Psychological Resilience and Courage among
Professional Soccer Players in Palestine**

By

Waseem Mahameed

Supervisor

Prof. Abdel naser Qadoumi

**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

A

The Influence of Blood Group, Playing Position and Type of Professionalism on the Positive Personality Index, Psychological Resilience and Courage among Professional Soccer Players in Palestine

By

Waseem Mahameed

Supervisor

Prof. Abedel naser Qadoumi

Abstract

The study aimed to identify the influence of blood types, playing position and the type of professionalism on the Positive Personality Index (PPI), Psychological Resilience (PR) and Courage (C) among Professional soccer players in Palestine, and the differences in the level of (PPI), (PR) and (C) of professional soccer players in Palestine according to the independent variables. A stratified-random sample of professional soccer players in Palestine was selected, and the sample consisted of (153) players. The descriptive analytical method was used, and for the purpose of data collection, three measures were used: Positive Personality Scale (15) items, Psychological Resilience Scale (25) items, and the Courage Scale (19) items. The Statistical Package for Social Sciences (SPSS) was used, using means, percentages, independent groups t-test for two, one-way analysis of variance (One-way ANOVA), LSD post-hoc test, and Pearson's correlation coefficient.

The study revealed the following results:

- The total score level of the positive personality index among professional soccer players in Palestine was high, where the percentage was (80%).
- The total degree of psychological resilience among professional soccer players in Palestine was high, where the percentage was (83%).

- The total degree of Courage among professional soccer players in Palestine was high, where the percentage was (83.4%).
- There is a positive, statistically significant relationship between the positive personality index, psychological resilience and courage among professional soccer players in Palestine.
- There are statistically significant differences in the total score of the positive personality index among soccer players according to blood type (AB) and (B, O) and in favor of (AB).
- There are no statistically significant differences in the total score of the positive personality index among professional soccer players in Palestine due to playing position variable.
- There are statistically significant differences in the total score of the positive personality index among professional football players in Palestine due to type of professionalism variable
- There are no statistically significant differences in the total degree of psychological flexibility among professional soccer players in Palestine due to blood type, playing position and type of professionalism variables.
- There are no statistically significant differences in the total degree of courage of professional soccer players in Palestine due to blood type, playing position and type of professionalism variables.

Based on the findings of the study the researcher recommended several recommendations, including: increasing interest in developing the positive aspects of the players' personality to be able to take advantage of them as methods to face the pressures of competition, and working on preparing appropriate measures for the areas of positive psychology in the field of sports such as: optimism, happiness, hope, and quality of life.

Key words: Blood Types, Playing Position, Type of Professionalism, Positive Personality Index, Psychological Resilience, Courage, Professional Players, Soccer, Palestine.