مستوى التوجه الحياتي والتفاؤل لدى ممارسي أنشطة الترويح الرياضي(35-50 سنة)

Level of life orientation and optimism among practitioners of sport recreation activities (35-50 years old)

بن زيدان حسين*[1]، احمدبن قلاوز تواتي[2]

[1] جامعة مستغانم(الجزائر) houcine.benzidane@univ-mosta.dz

[2] احمد بن قلاوز تواتي touati.ahmedbenklaouz@univ-mosta.dz

تاريخ الاستلام: 2025/10/29 تاريخ القبول: 2026/10/11 تاريخ النشر: 2026/11/13

ملخص:

هدفت الدراسة إلى كشف مستوى كل من التوجه الحياتي والتفاؤل لدى ممارسي أنشطة الترويح الرياضي (35-50 سنة)، وقد استعمل الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة مكونة من 80 فردا ممارس لأنشطة الترويح الرياضي ببلدية تغنيف ولاية معسكر، خلال موسم 2024/2023، حيث طبق الباحثون مقياس التوجه الحياتي للدكتور بدر محمد الأنصاري (2002)، ومقياس التفاؤل للدكتور محمد أمين عبد السلام (2015).

وبعد معالجة النتائج إحصائيا توصل الباحثون إلى ان مستوى التوجه الحياتي مرتفع لدى ممارسي أنشطة الترويح الرياضي. وكذلك ان مستوى أبعاد التفاؤل جاءت بين المتوسط المرتفع لدى عينة البحث، كما وجدت علاقة ارتباطية ايجابية بين التفاؤل والتوجه الحياتي لدى عينة ممارسي أنشطة الترويح الرياضي.

كلمات مفتاحية: التوجه الحياتي، التفاؤل، أنشطة الترويح الرياضي.

Abstract:

The study aimed to reveal the level of life orientation and optimism among practitioners of sport recreation activities (35-50 years old). The researchers used the descriptive approach with a survey style on a sample of 80 individuals practicing sport recreation activities in the municipality of Tighenif, Mascara province, during the 2023/2024 season. The researchers applied the Life Orientation Scale by Dr. Badr Muhammad Al-Ansari (2002), and the Optimism Scale by Dr. Muhammad Amin Abdul Salam (2015).

After statistically processing the results, the researchers concluded that the level of life orientation is high among practitioners of sport recreation activities. The level of optimism

* المؤلف المرسل:

dimensions was also among the high average among the research sample. A correlation was also found between optimism and life orientation among the sample of practitioners of sports recreation activities.

Keywords: life orientation; optimism; sport recreation activities.

1. مقدمة:

ان زيادة عدد البالغين وكبار السن في المجتمع ساهم في اعادة التفكير لتوفير أدوار لهم ليستطيعوا الاستفادة من خبراتهم وطاقاتهم بشكل يفيدهم ويعطيهم الفرصة في نبذ فكرة الفراغ والتوجه نحو الراحة والسكون ما قد ينعكس سلبا على جوانب حياتهم النفسية والاجتماعية والصحية. ومن أجل هذا وجب التفكير في معرفة هذه المرحلة ودراستها بشكل أفضل لمحاربة الآثار السلبية عليهم والتمكن من الاستفادة منهم وجعلهم قادرين على العيش السنوات المقبلة بصحة افضل.

وهنا يذكر صيام صفا (2010) ان مرحلة الكبر لا تتميز بتغيرات فسيولوجية فقط، إنما هي ظاهرة نفسية واجتماعية تتمثل بفقدان العلاقات الاجتماعية، زيادة الاعتمادية، نقص الثقة بالذات، والشعور بالوحدة كالعزلة، والانسحاب الاجتماعي (صيام،2010، ص2)،

وهنا نقول أن مرحلة منتصف العمر هي مرحلة تحديات التوافق التي يجابهها الافراد عندما يصلون إلى هذه المرحلة، والتي تكون مصحوبة بالرغبة في تغيير حياتهم وبالمخاوف والقلق من التقدم في العمر. ومن المشكلات النفسية التي تتزايد في هذه السن، خصوصاً فيما يتعلق بأعراض الاكتئاب و القلق والعزلة الاجتماعية، فمثلا يزداد القلق وتكثر الاوهام لديهم وذلك خوفا على فقدان العمل والتقاعد، وكذلك خوفاً على الصحة العامة الجسم.

ومن المؤشرات الايجابية التي يحتاجها الفرد خلال مراحل حياته العمرية نجد الرضا عن الحياة، تقدير الذات، الثقة بالنفس والسعادة النفسية، التفاؤل، التوجه الحياتي وغيرها من السمات الايجابية. ويرى الباحثون ان التوجه الحياتي والتفاؤل من السمات النفسية الايجابية وهما سمتان فرديتان تتسمان برؤية ايجابية وتفاؤل نحو المستقبل، وهما إحدى العناصر المكملة للصحة النفسية.

وقد عرف شاير وكارفار Scheier & Carver (1987) التفاؤل بأنه النظرة الايجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدل من حدوث الشر أو الجانب السيئ (Scheier & Carver,1987,p170)، وعرف سيلجمان Seligman (2006) التوجه الحياتي انه الأداة التي تقود إلى الانجاز على المستوى الفردي الواقعي، واتخاذ الفرد موقفا ايجابيا حيال العالم ويسعى لتشكيل حياته بدلا من أن يكون سلبيا امام مجريات حياته وينظر إلى الجانب المشرق وتوقع نهاية سعيدة (Seligman, 2006,p67).

والنشاط الترويحي الرياضي في وقت الفراغ اصبح عنصر ايجابي مهم في حياة الافراد، وهو تلك النشاطات البدنية والألعاب الرياضية التي تمارس في أوقات الفراغ بغية تحقيق مجموعة من الأهداف منها الصحة النفسية، الاجتماعية والبدنية.

وفي هذا الموضوع اهتمت بعض الدراسات السابقة بالتوجه الحياتي كدراسة كل من إيمان صادق وريا الدري (2010) التي عملت على استقصاء العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية لبنات جامعة بغداد، ودراسة نيفين فتحي (2011) إلى الكشف عن مستوى التوجه نحو الحياة وعلاقته بمستوي الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية، أما بالنسبة لمتغير التفاؤل جاءت دراسة القدومي عبد الناصر (2015) حول مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الالعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، ودراسة ستيفني وآخرون Stephanie et al (2006) عن مستوى التفاؤل لدى الطلاب الاولى عند كل من الرياضيين وغير الرياضيين، دراسة شيرمان Shearman et al (2011) حول مستويات التفاؤل ومستويات ضغوط الحياة بين الرياضيين الجامعيين وغير الرياضيين. وقد أثبتت دراسات أخرى مثل دراسة بواشي وسارازين Boiché & Sarrazin(2007) ودراسة خان وآخرون Khan et al (2012) أن ممارسة النشاط البدني بانتظام، مثل الرياضة الترفيهية، لها آثار إيجابية على الصحة البدنية (مثل المظهر الجسدي، والوزن المثالي، واللياقة البدنية) وعلى الصحة النفسية والرفاهية (مثل الثقة بالنفس، والقلق، والاكتئاب، والحيوية والطاقة). ومنه نقول ان هذه الدراسات عملت على اظهار أهمية الأنشطة الرياضية والترويحية في تحسين بعض المتغيرات النفسية كالتوجه الحياتي، التفاؤل والسعادة لدى الممارسين لكونها من السمات النفسية الايجابية للإنسان.

ومما سبق ليس من الضروري في هذه المرحلة أن يكون وراء حدوثها ضغوط أو أحداث أو مشكلات تشكل بعض الازمات للافراد في هذه السن. ومن خلال التواصل مع بعض ممارسي أنشطة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ وفقا لرغباتهم واحتياجاتهم النفسية، جاءت فكرة البحث في الكشف عن مستوى كل من التوجه الحياتي والتفاؤل لدى ممارسي أنشطة الترويح الرياضي وعليه طرحنا التساؤلات التالية:

- ما مستوى التوجه الحياتي لدى عينة ممارسي أنشطة الترويح الرياضي؟
- ما مستوى التفاؤل لدى عينة ممارسي أنشطة الترويح الرياضي؟
- هل توجد علاقة بين التوجه الحياتي والتفاؤل عند عينة ممارسي أنشطة الترويح الرياضي؟

1.1. أهداف البحث:

- إظهار أهمية ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في حياة هذه الفئة .
- كشف مستويات التوجه الحياتي والتفاؤل لدى ممارسي انشطة الترويح الرياضي.
- بحث العلاقة بين التوجه الحياتي والتفاؤل عند عينة البحث.

2.1. فرضيات البحث

- مستوى التوجه الحياتي مرتفع لدى عينة ممارسي أنشطة الترويح الرياضي.
- مستوى التفاؤل مرتفع لدى عينة ممارسي أنشطة الترويح الرياضي.
- توجد علاقة ايجابية بين التوجه الحياتي والتفاؤل عند ممارسي أنشطة الترويح الرياضي.

3.1. التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث:

- **أنشطة الترويح الرياضي**: نقول أنه العاب وأنشطة رياضية يمكن ممارستها من قِبل جميع فئات المجتمع بصورة فردية أو جماعية، لتساعدهم على الاستمتاع والاسترخاء وتنمية قدراتهم، كما تتيح لهم فرصة حماية صحتهم البدنية والنفسية من خلال زيادة رضاهم عن الحياة وسعادتهم.
- **التفاؤل:** يعرفه الباحثون انه هو الدافع الايجابي لفرد لمواجهة الحياة بكل ايجابية، وفي البحث الحالي هو الدرجات الكلية التي يحصل عليها المختبر بعد الإجابة على عبارات المقياس.
- **التوجه الحياتي:** يرى الباحثون بأنه هو التوجه الايجابي الاقبال على الحياة مما يؤدي إلى السعادة والراحة النفسية، وفي البحث الحالي هو الدرجات الكلية التي يحصل عليها المختبر بعد الإجابة على عبارات المقياس.

4.1. الدراسات السابقة:

1- دراسة إليانور شيرمان واخرون Eleanor Shearman et al(2011) موضوعها مقارنة مستويات التفاؤل ومستويات التوتر الحياتي بين الرياضيين وغير الرياضيين في القسم الأول من الرابطة الوطنية لرياضة الجامعات.

هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة كل من التفاؤل وضغوط الحياة لدى الرياضيين الجامعيين وغير الرياضيين، من حيث التفاؤل وضغوط الحياة. استخدمت الدراسة الحالية اختبار التوجه نحو الحياة والنسخة المعدلة لقياس التفاؤل، واستبيان ضغوط الحياة لدى طلاب المرحلة الجامعية لقياس ضغوط الحياة.شملت هذه الدراسة 332مشاركًا من جامعات القسم الأول التابعة للرابطة الوطنية لرياضة الجامعات (NCAA)، منهم 46.7% من غير الرياضيين (155 مشاركًا) و53.3% من الرياضيين (177 مشاركًا). ومن بين هؤلاء، كان 64.8% من الذكور (215 مشاركًا) و35.2% من الإناث (117 مشاركًا). حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي المقارن، وبعد معالجة النتاءج توصل الباحثون الى أن الأشخاص ليسوا رياضيين جامعيين، والرياضيات من النساء لديهم مستويات التفاؤل المنخفضة، والذين أكثر عرضة لمستويات أعلى من ضغوط الحياة مقارنة بالأشخاص ذوي مستويات التفاؤل العالية عند الرياضيين الجامعيين.

2- دراسة نيفين فتحي (2011) حول مستوى التوجه نحو الحياة وعلاقته بمستوي الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية.

هدفت هذه الدراسة الكشف عن مستوى التوجه نحو الحياة وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية في عمان. وتكون مجتمع الدراسة من (30116) طالبا و طالبة منتظمين في الفصل الدراسي الصيفي في الجامعة الأردنية للعام الدراسي 2009- 2010، تكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية من مختلف التخصصات.و لتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس التوجه نحو الحياة، و مقياس مستوى الطموح و قد أشارت نتائج الدراسة إلى أن توجه عينة الدراسة نحو الحياة و مستوى الطموح كانت بدرجة متوسطة، وكشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوجه نحو الحياة تعزى إلى أثر الجنس، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر التحصيل ، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر

التخصص. كما انه توجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين التوجه نحو الحياة و مستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية.

3- دراسة إيمان صادق وريا الدري (2010) موضوعها التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات

هدفت الدراسة الى استقصاء العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجامعة بغداد للمرحلتين ألاولى والرابعة حيث بلغ عدد أفراد العينة 319طالبة (153طالبة من المرحلة الاولى 166طالبة من المرحلة الرابعة , وقد تم بناء مقياس التفاؤل بناء على استبيان استطلاعي وجه إلى عينة من الطالبات والاطلاع على مجموعة من المقاييس والدراسات التي بحثت في هذا الموضوع ,وأيضا أستخدم ولاغراض البحث مقياس التوجه نحو الحياة الذي أعده شاير وكارفر 1975 الذي قا.بترجمته وتعديله الانصاري 1998 , وأظيرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة وأن مستوى التفاؤل لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع وكذلك مستوى التوجه نحو الحياة لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع وتبين أيضاً عدم وجود فروق في التفاؤل لدى الطالبات بين المرحلة الاولى والاربعة ووجود فروق دالة في التوجه نحو الحياة ولصالح طالبات المرحلة الرابعة.

4- دراسة بن زار (2003) Ben- Zur موضوعها سعادة المراهق- الرابط بين (التفاؤل، النظرة المستقبلية، السعادة) لدى طلبة الجامعة.

هدفت الداسة الى التعرف على التفاؤل لدى طلاب الجامعة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من 97 طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، وبعد معالجة النتائج احصائيا توصل الباحث الى وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة احصائيا بين التفاؤل والنظرة المستقبلية، كما يوجد علاقة ارتباط موجبة ودالة احصائيا بين التفاؤل ومستوى الصحة الجسمية والنفسية، وتوجد علاقة ارتباط موجبة بين التفاؤل والسعادة النفسية.

5.1. التعليق على الداسات:

من خلال استعراض الدراسات السابقة نجد أنها تناولت متغيري التفاؤل والتوجه الحياتي على بعض فئات المجتمع كالطلاب والطالبات الجامعيين، كذلك الطلبة الرياضيين وغير الرياضيين، حيث استخدمت المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي و بالاسلوب المقارن على عينة

على بعض فئات المجتمع كالطلاب والطالبات الجامعيين، حيث أجمعت هذه الدراسات على أن مستوى كل من التفاؤل والتوجه الحياتي يرتفع عند الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين.
اما بالنسبة للباحثين كانت الاستفادة من هذه الدراسات في تأسيس مشكلة الدراسة وتثمينها زيادة انتقاء المقاييس المناسبة لعينة البحث، إضافة إلى تدعيم ومناقشة نتائج المتوصل إليها.

2. الإجراءات الميدانية:

1.2. منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب التحليلي بما يتناسب وخطوات موضوع البحث.

2.2. مجتمع البحث: يتمثل مجتمع البحث في الافراد الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و50سنة من ممارسي أنشطة الترويح الرياضي على مستوى بلدية تغنيف ولاية معسكر (الجزائر)،

3.2.عينة البحث: شملت عينة البحث 80 فردا من المجتمع الأصلي (الذي يصعب تحديده) والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية من 80 ممارسي لانشطة الترويح الرياضي على مستوى بلدية تغنيف ولاية معسكر (الجزائر).

4.2. مجالات البحث:

- **المجال البشري:** شملت عينة من 80 ممارسا لانشطة الترويح الرياضي تتراوح أعمارهم بين (35-50 سنة)،
- **المجال المكاني :** أنجز البحث ببلدية تغنيف ولاية معسكر (الجزائر)
- **المجال الزماني:** كانت فترة العمل من شهر جانفي 2024 إلى نهاية ماي 2024

4.2. أدوات جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع.
- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة.
- مقياس التفاؤل ومقياس التوجه الحياتي.
- الوسائل الإحصائية

5.2. مواصفات أدوات البحث

1.5.2. مقياس التفاؤل:

استخدم الباحثون مقياس التفاؤل للباحث محمد أمين عبد السلام(2015)، والذي يتكون من 33 عبارة مقسمة على ثلاثة أبعاد (بعد النظرة المستقبلية، بعد القدرة على الانجاز، بعد السعادة النفسية).

حيث البعد الأول به 9 عبارات، البعد الثاني به 9 عبارات والبعد الثالث به 15 عبارة، كما ان العبارات موزعة على الأبعاد حسب الجدول التالي:

الجدول رقم (1): يوضح عبارات مقياس التفاؤل

الأبعاد	عدد العبارات	أرقام عباراته
النظرة المستقبلية	09	33- 29- 28- 26-22- 20- 16- 13- 3
القدرة على الانجاز	09	30 – 27 - 24 - 21 - 19 -18 - 17 - 12 -6
السعادة النفسية	15	32- 31 - 25- 23 -15 – 14 - 11 -10 – 9 - 8 - 7 - 5 - 4 - 2 -1

المصدر: محمد أمين عبد السلام (2015)

2.5.2. التصحيح: فقد تم اعتماد سلم ليكارت خماسي التدرج بالنسبة للإجابة على عبارات المقياس (درجة كبيرة جدا، درجة كبيرة، درجة متوسطة، درجة قليلة، درجة قليلة جدا) وتقابلها الدرجات (5-4-3-2-1) مع العلم ان كل عبارات المقياس ايجابية.

3.5.2. تحديد المستويات

وفقا للعديد من الدراسات العلمية السابقة على مستوى الدراسات العليا في البيئة الجزائرية تم اعتماد هذه الطريقة في تحديد طول كل فئة من خلال القانون التالي: (الحد الأعلى للمقياس الخماسي - الحد الأدنى للمقياس الخماسي)/عدد الفئات المراد تشكيلها (5-1)/=3 1.33 ليصبح مفتاح التقييم كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (2): يوضح قيم المتوسطات الحسابية

الفئة	المجالات	المستوى
الأولى	من 1 إلى 2,33	منخفض
الثانية	من 2,34 إلى 3,67	متوسط
الثالثة	3,68 إلى 5	مرتفع

المصدر: إعداد الباحثين(2024)

4.5.2. مقياس التوجه الحياتي:

استخدم الباحثون مقياس التوجه الحياتي الذي تم تعريبه وتكييفه الباحث بدر محمد الأنصاري (2002)، والذي يتكون من12 بندا، وبعد دراسة معاملات بين كل عبارة والدرجة

الكلية بعد التصحيح في مقياس التوجه نحو الحياة ان غالبية معاملات الارتباط المتبادلة بين العبارات والدرجة الكلية على المقياس مقبولة وذلك ماعدا البند 3-7 حيث استبعد الباحث هذان العبارتين، وأصبح المقياس يتكون 10 بنود وهذا وفقا لخطوات تطبيق المقياس.

التصحيح:

يعطى كل بند في مقياس التوجه الحياتي درجات تتراوح من 1 - 5 وتصحح البنود الدالة على وجود التفاؤل بإعطائها الأوزان ذاتها، وهى الأرقام التي قام المفحوص بوضع دائرة عليها في نسخة الاختبار، بينما تصحح البنود المشيرة إلى عدم وجود التفاؤل بإعطائها أوزانا معكوسة أي أن الاستجابات التي وضع حولها المفحوص في 1، 2، 3، 4، 5 تصحح بالترتيب 5، 4، 3، 2، 1، وأرقام بنود المقياس الدالة على عدم وجود التفاؤل (والتي تعطى أوزانا معكوسة) هي كما يلي 10،7،6.

ولكي تستخرج الدرجة الكلية لمقياس تجمع ببساطة الدرجات الموزونة للبنود العشر التي تكون هذا المقياس، مع ملاحظة أن الدرجات تعكس بالنسبة للبنود التي أوردناها أعلاه. (بدر الأنصاري،792،2002).

الجدول رقم (3): تحديد المستويات لكل عبارة وفقا للمتوسط الحسابي

مقياس	المستويات		
	منخفض	متوسط	مرتفع
التوجه الحياتي	2.33-1	3.67-2.34	5-3.68

المصدر: إعداد الباحثين(2024)

6.2. الأسس العلمية لأداتي البحث

1.6.2. الثبات:

ان مقياس التفاؤل والتوجه الحياتي طبق على البيئة العربية والبيئةالجزائرية وحصل على معاملات ثبات عالية، وبالرغم من ذلك قام الباحثون بتوزيع المقياسين على عينة استطلاعية قوامها 10 أفراد لبحث ثبات وصدق مقياس التوجه الحياتي ومقياس التفاؤل، حيث تم حساب ثبات المقياسين عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيق الإختبار حيث كان القياس الأول في 2024/01/22، وكان القياس البعدي في 2024/01/29، كما تم تطبيق معادلة كرونباخ ألفا للتأكد من ثبات الأداة المستخدمة. وفيما يلي الجدول الخاص بمعامل الثبات للمقياسين.

الجدول رقم(4): معامل الثبات لمقياس التوجه الحياتي ومقياس التفاؤل

المقياس		معامل الثبات	معامل كرونباخ ألفا
مقياس التوجه الحياتي		0.94	0.89
أبعاد مقياس التفاؤل	النظرة المستقبلية	0.90	0.81
	القدرة على الانجاز	0.93	0.84
	السعادة النفسية	0.91	0.80
مقياس التفاؤل		0.92	0.83

المصدر: إعداد الباحثين باستخدام برنامج spss 23(2024)

بالنسبة لمقياس التوجه الحياتي نلاحظ من خلال الجدول (4) انه جاءت قيمة معامل الثبات 0.92 و هي أكبر من "ر" الجدولية 0.267 عند مستوى الدلالة 0.05 ، و باستخدام معامل "كرونباخ ألفا" بلغت قيمته 0.89 وهي قيمة عالية مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

أما بالنسبة لمقياس "التفاؤل" جاءت قيمة معامل الثبات يساوي 0.95 و هي أكبر من "ر" الجدولية 0.267 عند مستوى الدلالة 0.05 ، كما تم تطبيق معامل "كرونباخ ألفا" وبحساب معامل كرونباخ ألفا جاءت قيمته 0.85 وهي قيمة عالية مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات. مما يوضح العلاقة الطردية القوية بين تجانس المفردات ودرجة التناسق العالية. وهذا دليل على إمكانية استخدام المقياسين على عينة البحث.

2.6.2. صدق المحكمين:

تم عرض مقياسي التوجه الحياتي والتفاؤل قيد البحث على عدد من المختصين من جامعة مستغانم والبالغ عددهم 07 خبراء لإبداء الرأي حول مدى مناسبته لأهداف الدراسة الحالية، حيث تم توضيح الهدف من المقياسين للأفراد المفحوصين، وعليه تمت الموافقة على ملائمة المقياسين لموضوع البحث، وبالتالي فإن المقياسين يتمتعان بموضوعية ومصداقية عاليتين.

7.2. خطوات توزيع أداة البحث:

ولقياس مستوى كل من التفاؤل والتوجه الحياتي قام الباحثان بتطبيق ثاني من خلال توزيع المقياسين على عينة البحث (باستثناء افراد العينة الاستطلاعية) في الفترة من 17 مارس الى 13 أفريل 2024، حيث تم شرح هدف البحث بأسلوب مبسط داخل أوساط عينة البحث

والتأكيد على أن يقوم كل فرد بالإجابة على عبارات المقياسين بموضوعية، مع العلم أنه تم استرجاع استمارات المقياسين مباشرة بعد الإجابة على عباراته في نفس اليوم وفي ساعته.

8.2. الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية التالية: المتوسط الحسابي - معامل الارتباط بيرسون- الانحراف المعياري - معامل كرونباخ ألفا - اختبار دلالة الفروق (T).

3. عرض وتحليل النتائج:

1.3. عرض وتحليل نتائج مقياس التوجه الحياتي:

الجدول رقم(5): المتوسطات الحسابية ومستوى التوجه الحياتي

مقياس	المتوسط الحسابي	المستوى
التوجه نحو الحياة	**3,828**	**مرتفع**

المصدر: إعداد الباحثين(2024)

نلاحظ من الجدول (5) أن قيم المتوسط الحسابي الكلي لمقياس التوجه نحو الحياة بلغ المتوسط الحسابي 3.82 وهو ينتمي للمجال [3.68-5] أي أن مستوى التوجه الحياتي جاء مرتفعا لدى عينة ممارسي أنشطة الترويح الرياضي.

2.3. عرض وتحليل نتائج مقياس التفاؤل:

الجدول رقم(6): تحديد مستوى التفاؤل ككل

الأبعاد	المتوسط الحسابي	المجال	المستوى	الترتيب
النظرة المستقبلية	2.87	3.67-2.34	متوسط	03
القدرة على الانجاز	4.01	5-3.68	مرتفع	01
السعادة النفسية	3.9	5-3.68	مرتفع	02
مقياس التفاؤل ككل	**3.59**	**3.67-2.34**	**متوسط**	

المصدر: إعداد الباحثين باستخدام برنامج spss 23(2024)

من الجدول (6) نلاحظ ان المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس التفاؤل جاءت بين 2.87 و4.01 وهي تنتمي للمجال المتوسط والمرتفع. أما بالنسبة لمقياس التفاؤل ككل بلغ المتوسط الحسابي 3.59 وهو ينتمي للمجال [3.67-2.34] وبالتالي جاء بمستوى متوسط.

3.3. العلاقة بين متغير التفاؤل ومتغير التوجه الحياتي:

الجدول رقم(7): يوضح معامل الارتباط بين المقياسين

المقياس	التوجه الحياتي		
	معامل الارتباط	القيمة المعنوية	ر الجدولية

أبعاد التفاؤل	النظرة المستقبلية	0.85	0.00	0.46
	النظرة على الانجاز	0.87	0.00	
	السعادة النفسية	0.89	0.00	
التفاؤل		0.92	0.00	

المصدر: إعداد الباحثين باستخدام برنامج spss 23(2024)

من خلال بيانات الجدول (7) نجد أن معامل الارتباط أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى المعنوية 0.01، و هذا يدل على ان هنالك علاقة وطيدة ايجابية بين التفاؤل والتوجه الحياتي.

4. مناقشة النتائج:

من خلال التطرق الى بعض الجوانب الايجابية في الحياة كمتغير التوجه الحياتي جاءت النتائج المتحصل عليها تبين ان مستوى التوجه الحياتي لدى الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي جاء مرتفعا، أي ان أنشطة الترويح الرياضي ساهمت في تعزيز التوجه الحياتي لدى عينة البحث (انظر الجدول 5)، ويعزي الباحثون ذلك أن مناشط الترويح المختلفة تكون ذات فاعلية عند توظيفها بالشكل والوقت المناسبين بما يتوافق مع إمكانيات وقدرات مختلف الأفراد. لأن أنشطة الترويح والألعاب الرياضية المختلفة تعزز العديد من السمات والمؤشرات النفسية الايجابية كمهارة تقدير الذات، تحمل المسؤولية، التحدي والتفاؤل، وتحد من بعض المشكلات النفسية التي توجد في مرحلة منتصف العمر كالقلق، التوتر، العصبية والتشاؤم، حيث هذه الانشطة البدنية تساهم في تحسين الجوانب البدنية، الاجتماعية والمعرفية. كما أن في هذه المرحلة من العمر من الناحية الايجابية يميل أفرادها إلى الهدوء الانفعالي، التوازن العاطفي، والقدرة الأكبر على ضبط النفس مقارنة بمرحلة الشباب.

كما نضيف ان نقص استثمار وقت الفراغ في مرحلة الرشد المبكر (21-40 سنة) ومرحلة منتصف العمر (40-60 سنة) قد يؤدي الى نقص في النشاط والحركة بالتالي الاستسلام للخمول والتوقف عن الاستمتاع بالأشياء التي كان يقوم بها بسهولة فتصبح صعبة قليلا، ويبدأ في الشعور بالأوجاع والآلام، الوحدة والإنعزال والملل.

وهنا يقول محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز (2001) أن أنشطة الترويح تساهم في تحقيق سعادة للفرد، وتوفير الراحة البدنية والنفسية له. واضافت دراسة جونه يونغ وآخرون

Junhyoung et al (2016) أن المشاركة في النشاط البدني الترفيهي مؤشرا هاما على التفاؤل والرضا عن الحياة والصحة النفسية لدى كبار السن، ودراسة عبد المجيد(2022) التي توصلت إلى أن للبرنامج الترويحي الرياضي فاعلية ايجابية في تحسين حالة الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن. ودراسة وايت وآخرون (2014) White et al التي أكدت أن المشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية ترتبط بتحسن مستوى الصحة، واتجاه إيجابي نحو الحياة وانخفاض مستوى التوتر.

ويتبين كذلك أن مستويات أبعاد التفاؤل جاءت بين المتوسط والمرتفع مما يعني أن أنشطة الترويح الرياضي ساهمت في تعزيز أبعاد التفاؤل والتفاؤل بصفة عامة (انظر الجدول6)، ويعزي الباحثون ذلك إلى الرؤية والأفاق والتطلعات التي يتطلع إليها الفرد في حياته المستقبلية، زيادة على ان الإقبال والمشاركة في مناشط الترويح تساهم في تحسين الحياة النفسية والوجدانية كالراحة النفسية، الشعور بالسعادة والثقة بالنفس، كما تدعم عملية التحدي والانجاز رغم الصعوبات ان وجدت.

مع العلم انه في مرحلة منتصف العمر (40 - 60 سنة) قد تؤدي التغيرات في المظهر الخارجي أو الطاقة الجسدية أحيانا الى أزمة عاطفية، حيث يعيد الفرد تقييم أهدافه وإنجازاته، مما قد يولد شعوراً بعدم الرضا، اضافة الى بعض اضطرابات كاضطراب وظيفة الغدة المسؤولة عن الأيض بشكل شائع في منتصف العمر (هرمون الغدة الدرقية) مما يؤدي الى زيادة الوزن والخمول أو فقدان الوزن والتوتر. وهنا يصبح النشاط البدني والترويح الرياضي ألية داعمة للتحول من الشعور بالتوتر والقلق والتشاؤم الى حالة الرضا والتفاؤل، وهنا يقول تشانغ Chang (1998) أن التفاؤل يعمل على خفض مستويات التوتر والقلق لدى الأشخاص.

وهذا ما يتعزز من خلال ما توصل اليه كل من القدومي عبد الناصر (2015) في دراسته التي بينت أن المستوى الكلي للتفاؤل لدى طلبة التربية البدنية والرياضة كان عاليا. ودراسة ستيفني وآخرون (2006) Stephanie et al التي بينت أن مستوى التفاؤل لدى الطلبة الرياضيين أعلى من غير الرياضيين، و دراسة شيرمان وآخرون (2011) Shearman et al التي توصلت إلى ان التفاؤل لدى الرياضيين الجامعين أفضل من غير الرياضيين. وأضاف كل من جاي أون وقوان أوك (2015) Jae-Eun & Gwang-Uk أن المشاركة في برامج الترفيه القائمة على النشاط البدني تعزز التفاؤل، وان وكثرة المشاركة لها تأثير ايجابي على التفاؤل والعوامل

الفرعية للتفاؤل. وتوصلت دراسة بن سميشة العيد (2021) ان ممارسة أنشطة الترويح الرياضي ساهمت في تعزيز متغير التفاؤل.

وهنا نقول ان الاستمتاع بالحياة في هذه المرحلة متبط بإحساس الفرد، وظروف حياته ونظرته للمستقبل، ووضعه الاجتماعي علاقاته الاسرية ونمط الحياة المتمثل في الصحة الشخصة، النشاط البدني والتغذية، وهذا ما يتاكد أن المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية خاصة ذات الطابع الترفيهي او الترويحي تساهم في تعزيز الأيض والوقاية من الزيادة في الوزن وبالتالي الحد من مشكلات الصحة البدنية والنفسية.

ومن خلال النتائج المحصل عليها (الجدول7) نلاحظ ان هناك علاقة ارتباط دالة إحصائيا، تؤكد وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل والتوجه الحياتي، ويرى الباحثون أنه كلما كان مستوى التفاؤل مرتفعا لدى الفرد يكون لديه التوجه الحياتي عاليا، لأن مكونات التوجه الحياتي كالسعادة النفسية تعمل على إشباع الحاجيات وتعمل على تحسين المؤشرات الايجابية لدى الفرد، والنظرة المستقبلية تمنح الثقة بالنفس مما تزيد التفكير بالأمور الإيجابية، كما ان القدرة على التحدي والانجاز تمنح الفرد القوة لتطور أهدافه الحياتية، عكس ما يمكن أن يحدث بسبب الانخفاض التدريجي في هرمون الذكورة (التستوستيرون) الذي قد يؤدي إلى الإرهاق، ضعف التركيز، وتدني النظرة للذات. زيادة على إخفاء مظاهر الغضب.

وقد أكدت دراسة بن زور Ben-Zur (2012) إلى وجود علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائيا بين التفاؤل والنظرة المستقبلية، التفاؤل والصحة الجسمية والنفسية، وبين التفاؤل والسعادة النفسية. وهذا ما يؤكد العلاقة الطردية الايجابية بين التفاؤل والتوجه الحياتي.

ومما سبق نقول أن الدراسات السابقة والنتائج المتوصل اليها بينت ان مستويات التفاؤل والتوجه الحياتي مرتفعة عند ممارسي أنشطة الترويح الرياضي مقارنة بغير الممارسين، مما يؤكد على وجود علاقة تكاملية بين السمات النفسية الايجابية والتي تعتبر من سمات الصحة النفسية الهامة للفرد في حياته اليومية خاصة لدى ممارسي مختلف أنواع أنشطة الترويح الرياضي.

5. خاتمة:

من خلال الدراسة الحالية حول مستوى التوجه الحياتي والتفاؤل لدى ممارسي أنشطةالترويح الرياضي، وبعد تحليل وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحثون إلى ان مستوى التوجه الحياتي مرتفع لدى ممارسي أنشطة الترويح الرياضي. كما جاء مستويات أبعاد التفاؤل بين المتوسط المرتفع لدى ممارسي هذه الأنشطة. زيادة على وجود علاقة طردية ايجابية بين أبعاد التفاؤل والتوجه الحياتي لدى ممارسي أنشطة الترويح الرياضي.

ومما سبق نقدم **التوصيات التالية:**

- تشجيع ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى مجتمع البالغين والكبار.
- نشر ثقافة ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى فئات المجتمع
- إدراك الفوائد الإيجابية لممارسة أنشطة الترويح الرياضي على حياة الأفراد.
- خلق الفضاءات الترويحية الرياضية لزيادة عدد المشاركين من فئات المجتمع.
- انجاز دراسات تتطرق لهذه المتغيرات في ضوء بعض المعطيات كالسن، الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، نوع النشاط الترويحي الرياضي.

6. قائمة المراجع

- Abduljeed, Mohamed yahia. (2022). The Effectiveness of a Recreational Sports Program in Improving Psychological Adjustment, Feeling of Happiness, and Life Orientation Among Elderly Individuals Over 65 Years of Age, *Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts*, 63(3), pp. 1022-1052.
- Abdeslam, Mohamed amine .(2015). The Optimism Scale for Youth Practitioners of Recreational Sports Activities, *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 73(1), pp. 435-465.
- Al-Ansari, Badr Al-Din. (2002). Developing an Arabic version of the Life Orientation Scale as a measure of Optimism, *Journal of Social Sciences*, 30(4), pp. 675-907.
- Al-Fadil, Muhamed. (2007). *Sports Recreation*, Riyadh, Naif Arab University for Security Sciences, College of Training.
- Al-Hamahmi, Muhamed, and Aida, Abdul Aziz. (1998). *Recreation: Theories and Practice,* 2nd Ed. Egypt, The Book Center for Publishing.

- Al-Qaddoumi, Abdul Nasser. (2015). The Level of Optimism Among Players in Team Sports at Palestinian Universities, *Studies in Educational Sciences*, 42(3), pp. 711-723.
- Benshamisa, Al-Eid, (2021). Recreational Culture and its Relationship to Optimism among University Students, *Journal of Social Science Development*, 14(1), pp. 52-63.
- Ben- Zur, H, (2003), Happy adolescents, The link between Optimism, future outlook, and well-being of University Students. *Journal of Youth and Adolescence*. 32(2), pp. 67-79.
- Ben-Zur.H, (2012).
- Loneliness, optimism, and well-being among married, divorced, and widowed individuals, *Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 146, (1-2), pp 23-36.
- Boiché, J., Sarrazin, P. (2007). Self-determination of contextual motivation, intercontext dynamics and adolescents‟ patterns of sport participation over time, *Psychology of Sport and Exercise*, 8, pp.685–703.
- Carver, C. S. (2010). Optimism, *Clin. Psychol. Rev*. 30 , pp.879-889.
- Chang, E. C. (1998). Irrational beliefs, optimism, pessimism, and psychological distress: A preliminary examination of differential effects in a college population. *Journal of Clinical Psychology*, 54(2) , pp.137-142.
- Education, D,O, (2011), *Curriculum assessment and policy statement grades 10-12*, Pretoria, South Africa, Department of Basic Education.
- Eleanor Shearman, Daniel R. Czech, Trey Burdette, Tyler McDaniel, Barry Joyner, (2011), A Comparison of Optimism Le A Comparison of Optimism Levels and Lif els and Life Stress Levels among els among Athletes and Non Athletes. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 4, pp.196- 206.
- Iman, Sadiq and Riya, Aldori. (2010). Optimism and its Relationship to Life Orientation Among Female Students at the College of Education, *Journal of Educational and Psychological Research*, 26-27, pp.239-265.

- Scheier, M. Carver, S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being, The influence of generalized outcome expectancies on health, *Journal of Personality*, 55 ,pp. 169-210.
- Schulman, P. (1999). Applying learned optimism to increase sales productivity, *Journal of Personal Selling and Sales Management*, 19(1) ,pp. 31-37.
- Jae-Eun, K., Gwang-Uk, L. (2015). An effect of physical activity-based recreation programs on children's optimism, humor styles, and school life adjustment*, Journal of Exercise Rehabilitation,* 11(3), pp.169-174.
- Khan, K.M., Thompson, A.M., Blair, S.N., Sallis, J.F., Powell, K.E., Bull, F.C., & Bauman, A.E. (2012). Sport and Exercise as Contributors to the health of nations. *Lancet*, 380, pp.59-64.
- Nivine, Fathi. (2011). *Level of life orientation and its relationship to the level of ambition among students at the University of Jordan*. Unpublished Magister thesis, Jordan, Amman Arab University.
- Sayam Safaa. (2010). *Personality traits and their relationship to the psychological adjustment of the elderly in the Gaza governorates*. Unpublished Magister thesis. Egypt: Al-Azhar University, Faculty of Education.
- Seligman, M. (2006). *Learned optimism : how to change your mind and your life*, Vintage Books.
- Stephanie, A. V. (2006). Optimism levels among collegiate athletes and non athletes, *International Journal of sport and Exercise Psychology*, 4(2) , 182-195.
- White, B. P., Ma, A., & Whitney, D. (2014). Relationships among Occupation/Activity Patterns, Health and Stress Perceptions, and Life Orientation in Well Adults*, The Open Journal of Occupational Therapy*, 2(4), 1-17.

المراجع المترجمة إلى اللغة الانجليزية

- الأنصاري، بدر الدين. (2002). إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة بوصفه مقياساً للتفاؤل، *مجلة العلوم الاجتماعية*، 30(4)، ص 675- 907.

- الحماحمي، محمد، و عايدة، عبد العزيز. (1998). *الترويح بين النظريات والتطبيق*، ط2، مصر، مركز الكتاب للنشر.
- الفاضل، محمد. (2007). *الترويح الرياضي* .الرياض :جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية .كلية التدريب.
- القدومي، عبد الناصر .(2015) .مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، *دراسات العلوم التربوية*، 42(3)،ص 711-723.
- ايمان، صادق، و ريا، الدري (2010). التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدي طلبات كلية التربية للبنات، *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، العددان 26-27 ،ص 235-265.
- بن شميسة، العيد .(2021) .الثقافة الترويحية وعلاقتها بالتفاؤل لدى طلبة الجامعة، *مجلة تطوير العلوم الاجتماعية*، 14(1)،ص ص. 52-63.
- صيام صفا. (2010). *سمات الشخصية وعلاقاها بالتوافق النفسي للمسنين في محافظات غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة. مصر: جامعة الازهر، كلية التربية.
- عبد السلام، محمد امين .(2015) .مقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي، *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، 73(1)، ص435-465.
- عبد الجيد، محمد يحي .(2022) .فاعلية برنامج ترويحي رياضي في تحسين حالة التوافق النفسي والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبارالسن فوق 65سنة، *مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربيةالرياضية*،63(3)، ص1022-1052.
- نيفين، فتحي. (2011). *مستوى التوجه نحو الحياة وعلاقته بمستوي الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية*، ماجستير غير منشورة، الأردن، جامعة عمان العربية.