الضغوط الدراسية وعلاقتها بالتفاؤل – التشاؤم لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس الجمناستك

أ.م.د. علي صبحي خلف

١٤٣٦

مستخلص البحث باللغة العربية.

إن البحث الحالي يرمي للكشف عن علاقة الضغوط الدراسية بالتفاؤل– التشاؤم لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور، إناث) والمرحلة الدراسية (الثانية، الثالثة).

إن تحقيق أهداف البحث الحالي تطلب من الباحث الاطلاع على النظريات التي ترتبط بمتغيري البحث، فضلاً عن الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة ومناقشتها تمهيداً لاستكمال البحث بالشكل العلمي الصحيح، إذ ضم مجتمع البحث الحالي (1231) طالباً وطالبة، اختار الباحث منهم عينة طبقية عشوائية بواقع (125) طالباً وطالبة وقد قام الباحث ببناء أداتين لتحقيق أهداف البحث لعدم توافرهما في مجال التربية البدنية وهي: مقياس الضغوط الدراسية ومقياس التفاؤل والتشاؤم، إذ بلغ معامل ثبات الضغوط (0.92) بطريقة الفاكرونباخ، أما مقياس التفاؤل – التشاؤم فقد بلغ (0.78) بطريقة كيودر 20 أما عدد فقرات مقياس الضغوط فقد بلغ (25) فقرة، ومقياس التفاؤل – التشاؤم بلغ (18)، وقد اعتمد الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لتحقيق اهداف البحث.

Abstract

The current research aims to reveal the relationship of academic stresses optimism –pessimism among students of the college of Physical Education and Sports Science, depending on the variables of sex (male, female) and class (second, third).

The achievement of the objectives of the current search requests from researcher found on theories that are associated research variables, as well as access to a range of previous studies and discussed as a prelude to complete the look as scientific right, with inclusion of the research community the current (1231) students, chose researcher them a stratified random sample by (125) students. The researcher has built tools to achieve the objectives of the research it is not available in the field of physical education: the measure of academic pressures and the measure of optimism and pessimism, reaching the stability of the pressure coefficient (0.92) Gronbach Alpha way, but optimism - pessimism scale has reached

(0.78) in a way K.R.20 The number of paragraphs of the pressure gauge has reached (25) paragraph, and the measure of optimism - pessimism reached (18), the researcher appropriate statistical methods adopted to achieve the goals of the research.

1- المبحث الاول: التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث واهميته:

انصب اهتمام علم النفس في السنوات الأخيرة على الموضوعات التي تؤكد على إيجابية الشخصية الإنسانية بعد أن كان الاهتمام خلال عقود من الزمن قائما على دراسة الحالات السلبية للإنسان، مثل الإحباط، والعدوان، والتشاؤم، وفقدان الأمل، والاضطرابات العقلية والنفسية، مما أعطى للإنسان صورة قائمة في أذهان الخاصة والعامة إلى درجة أصبح فيها الباحثون يعدون حالات الصحة النفسية ما هي إلا حالات خلو من المرض (34 :14)

تعد الضغوط الدراسية في حياة الطالب أحدى العوامل النفسية التي يتعرض لها والتي قد تؤثر شدتها والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات سلبية على صحته، وقد يصل الأمر إلى الإنهاك العقلي والإجهاد النفسي والتشاؤم وبعض المشكلات والمشاعر النفسية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة وبالتالي هي مواقف ضاغطة قادرة على تفجير اضطراب سلوكي قد يكون حاداً ويدوم لفترة طويلة، اذ إن الضغوط النفسية ومن ضمنها الدراسية شيء طبيعي في حياة الطالب ولكن عندما تزيد عن درجات التحمل تستنزف الطاقة الجسمية وتعطل القدرة على تأدية العمل والوصول إلى الهدف وأن استمرار الضغوط لمدة طويلة يؤدي إلى إحداث اضطرابات بالجسم وتكون هذه الاضطرابات تحت الجهاز العصبي اللاإرادي (13:30).

يندرج مفهوم التفاؤل والتشاؤم ضمن التوجه الإيجابي لعلم النفس، إذ تكمن أهمية دراسة سمة التفاؤل – التشاؤم من خلال أهمية علاقته بمختلف جوانب الشخصية السوية واللاسوية (16: 4).

إن التفاؤل – التشاؤم من الصفات النفسية التي تؤثر في مسيرة الإنسان وحياته، إذ إن المتفائل هو الذي ينظر ويتأمل وقوع الخير وما هو أفضل وأحسن، فهو ينظر بعين الأمل ويبصر النور ويسعى إليه بخلاف المتشائم الذي لا يرى سوى الظلام ولا ينتظر سوى وقوع الفشل والشر فرؤيته للحياة رؤية سوداء تشل الحركة وتكبل الطاقة (8:731).

ومن هنا جاءت أهمية البحث بدراسة متغيري الضغوط الدراسية والتفاؤل – التشاؤم، اذ إن نتائج البحث الحالي قد تساعد التدريسيين في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة على توجيه الطلبة من خلال الكشف عن معاناتهم وبالتالي توجيههم من أجل الارتقاء بهم إلى مستوى عالٍ من التفاؤل ورفع مستوى تحصيلهم الدراسية، كما ان دراسة هذه المتغيرات لها تأثير ايجابي على الجوانب النفسية واحداث تغييرات مرغوب فيها في خصائص شخصية الطالب مما يؤدي الى اعداد جيل من الطلبة يشعر بالراحة والتفاؤل وهذا ينعكس على العملية التعليمية بشكل ايجابي.

1-2 مشكلة البحث:

تُعد الضغوط الدراسية واحدة من المتغيرات التي يعاني منها عدد من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وأن استمرار هذه الضغوط وزيادة حدتها تُعد مشكله لما لها من تأثيرات سلبية على الطلبة من خلال الشعور باليأس والتشاؤم وان هذا الشعور يعيق الطالب في تحقيق اهدافه وبالتالي على مستوى تعلم واداء مهارات الجمناستك، وأثبتت الأبحاث والدراسات السابقة أن الضغوط الدراسية تزداد لدى الطلبة في درس الجمناستك نظرا لصعوبة الكثير من المهارات الحركية.

ان التفاؤل – التشاؤم مصطلحان كثيراً ما يترددان على لسان عدد من الطلبة في درس الجمناستك ومن خلال تعاملي مع الطلبة كوني تدريسي لمادة الجمناستك لاحظتُ أن هذه المشاعر السلبية تنجم عن الضغوط التي يعاني منه عدد من الطلبة فهم يشعرون بعدم الراحة والتشاؤم عندما يكون لديهم احساس انهم غير قادرين على مواكبة الطلبة الاخرين المتفوقين في مادة الجمناستك، إذ يوصف التشاؤم بأنه سمة شخصية تظهر من خلال الحزن والخوف من المستقبل وإدراك أغلب المواقف والأحداث على أنها غير إيجابية، أما التفاؤل فهو اتجاه او سمة تجعل الطالب يرى الجوانب المضيئة والامل في النجاح والتفوق.

والسؤال الذي يطرح نفسه هو أنه لماذا ان بعض الطلبة يتمتعون بالتفاؤل والاستبشار في 7أصعب الظروف وأشدها قسوة في حين نجد البعض الآخر من الطبة يستسلم للخوف والتوتر والتشاؤم الذي يؤثر بشكل سلبي في تفاعلهم مع الدرس من خلال الغيابات المتكررة والدرجات الضعيفة، وهذا ما دفع الباحث الى دراسة هذه المشكلة والتي تمثلت في الإجابة عن السؤال الاتي:

- هل توجد علاقة بين الضغوط الدراسية والتفاؤل – التشاؤم لدى الطلبة في درس الجمناستك؟

1-3 أهداف البحث:

استهدف البحث الحالي:

1. بناء مقياس الضغوط الدراسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس الجمناستك.
2. قياس مستوى الضغوط الدراسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس الجمناستك.
3. ايجاد الفروق في الضغوط الدراسية على وفـــق متغـــيري الجنس (ذكور ـ اناث) والمرحلة الدراسة (الثاني – الثالث).
4. بناء مقياس التفاؤل – التشاؤم لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس الجمناستك.
5. قياس مستوى التفاؤل – التشاؤم لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس الجمناستك.
6. ايجاد الفروق في التفاؤل – التشاؤم على وفـــق متغـــيري الجنس (ذكور ـ اناث) والمرحلة الدراسة (الثاني – الثالث).

7. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين درجات مقياس الضغوط الدراسية ودرجات مقياس التفاؤل – التشاؤم لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس الجمناستك.

1-4 مجالات البحث:

1. **المجال البشري:** طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ـ جامعة بغداد
2. **المجال الزماني:** المدة من 2015/4/7 ولغاية 2015/5/1
3. **المجال المكاني:** قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد

1-5 تحديد المصطلحات:

- **الضغوط:** المشكلات والصعوبات والأحداث التي قد تواجه الفرد في حياته اليومية وتسبب له توتراً أو تشكل لهُ تهديداً أو تكون عبئاً عليه (5:22).
- **التفاؤل – التشاؤم:** التفاؤل أنه الميول لتلقي أفضل النتائج الممكنة بالنسبة للأحداث والأفعال، أما التشاؤم فهو الميول لتلقي أقل الأمور المحببة للفرد أو النتائج السيئة للأحداث والأفعال(11:4)

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة.

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 مفهوم الضغوط النفسية:

أن الضغوط تمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة وأنها صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين وإنها ترتبط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة وتتعلق لمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته فضغط الموضوع هو القوة التي تتوافر لدى الموضوع وتؤثر في رفاهية الشخص بطريقة أو بأخرى، وان الضغوط بأنها إدراك الفرد لعدم قدراته على إحداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية كالغضب، والقلق، والاكتئاب وتغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبيهي للضغوط والتي يتعرض لها الفرد (11:211).

2-1-2 أطار عام نظري في تفسير الضغوط النفسية والتفاؤل – التشاؤم:

2-1-2-1 نظرية ريتشارد لازا روس (التوافق بين الشخص والبيئة) (الضغوط النفسية):

يعد ريتشارد لازا روس رائد هذه النظرية التي سميت أيضاً نظرية (التقييم المعرفي) والتقويم المعرفي هو مفهوم أساس في هذه النظرية، يعتمد دور الفرد، إذ أن تقييم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة لذلك ولكنها رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد على عوامل عدة منها (العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف

نفسه)، فيرى أن الضغوط هي مترتبات عملية التقدير لدى الفرد وتقييم ما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أم لا، ومن ثم فإن الضغوط تتحدد بمدى الموائمة بين الشخص والبيئة فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب، يشعر بقليل من الضغط، وعندما يدرك الفرد أن المصادر ربما لن تكون كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف الابشع الأنفس وبذل الجهد الكبير فيشعر بمقدار متوسط من الضغط، أما عندما يدرك الفرد أن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فيشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط، وبالتالي فأن الضغوط تنتج عن عملية تقدير الأحداث(كونها ضارة أو تمثل تحديا) وفحص الاستجابات الممكنة لتلك الأحداث، وقد أكد لازا روس على أهمية الفروق الفردية بالاستجابة للضغوط فعليه أن شدة الضغوط تعتمد على إدراك الفرد للموقف الضاغط أو تعامله مع الموقف الذي أدركه بوصفه مهدداً له، مما يؤدي إلى استثارة أفعاله وإلى ضغوط محاورات سلوكية للتعامل مع الموقف الضاغط ومدى تخمين التغيرات النفسية الحاصلة، إن لازا روس أكد على أن الضغوط النفسية تحدث عندما تكون هناك حالة من عدم توازن بين المطاليب البيئية والقدرة على الاستجابة لهذه المطاليب، وتنشأ هذه المطاليب نتيجة للتفاعل بين عوامل بيئية خارجية وعوامل إدراكية (تقويمية) داخلية وهذا يشير إلى تأكيد لازا روس على أهمية العوامل البيئية والإدراكية في إحداث الضغوط، لذا يجد الباحث أن نظرية لازا روس أكثر مناسبة للاعتماد عليها إطاراً نظرياً للبحث (10:50)

2-1-2-2 نظرية التعلم الاجتماعي (التفاؤل – التشاؤم):

يرى أصحاب هذه النظرية أن التنبؤ بالسلوك يتطلب فهم الظروف البيئية، والشخص الموجود في هذا الموقف (كفايته، واتجاهاته، وأساليب التنظيم الذاتي)، هذا فضلاً عن التأثير الظاهري للموقف (تأثير الفرد وتوقعاته وقيمه وخططه وانفعالاته ورغباته)، فهم يؤكدون على إن بناء الشخصية يتكون من التوقعات، والأهداف، والمطامح، وفعاليات الذات، إذ تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة والذي يتم في ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم، لذلك فإن سلوك الفرد يرتبط بتأريخ التدعيم لبعض المواقف، وبناءً على ذلك، فقد ينجح بعض الأفراد في أداء بعض المهمات في بعض المواقف وكثيراً ما يغلب عليهم التفاؤل، على حين قد يفشل بعض الأفراد في أداء بعض المهمات، ومن ثم تتكون لديهم توقعات سلبية تجاه هذه الأمور والمواقف وكثيراً ما يغلب عليهم التشاؤم، وبهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح والفشل إزاء الأحداث المستقبلية، وعندما يدرك الفرد أن نجاحه يكون نتيجة قدرته وإمكانياته وليس نتيجة عوامل خارجية فأن فاعليته تكون عالية وتقوده إلى توقع الأحداث الإيجابية وآثاره الدافعية، ويرى باندورا أن أهم العوامل المؤثرة في السلوك كما أنها تمثل مكانة مهمة في تعديل السلوك المعرفي لاسيما الاكتئاب وما يحتويه من يأس وتشاؤم وعجز هي قدرة الفرد على التحكم بسلوكه في أثناء مواجهة التحديات وتأدية السلوك المطلوب، إذ يرى أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي أن الإنسان لا يستجيب للمثيرات البيئية فحسب، ولكن يتفاعل معها ويكون مفاهيم حولها تؤثر في سلوكه فالتغير وحل المشكلات يبدأ من إدراكها وتفسيرها ولا في تفسير هذه الظروف البيئية نفسها بطريقة مباشرة، وقد تبنى الباحث هذه النظرية لملائمتها متطلبات البحث (1:64)

2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة (علي، 2005):

"**التفاؤل- التشاؤم وعلاقتهما بالجنس والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد**"، وحاولت الدراسة تعرف على درجة التفاؤل –التشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد، ومن أهداف الدراسة أيضاً تعرف على العلاقة بين التفاؤل – التشاؤم والجنس والتخصص والتحصيل الأكاديمي، وكذلك تعرف على دلالة الفروق في التفاؤل – التشاؤم تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص.

تألفت عينة الدراسة من (480) طالباً وطالبة بواقع (250) طالباً، و (230) طالبة. وقد تبنت الباحثة مقياس التفاؤل- التشاؤم المعد سابقاً من الحكاك (2001) على طلبة جامعة بغداد.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن طلبة جامعة بغداد يتمتعون بمستوى عالٍ من التفاؤل، إذ بلغ متوسط أفراد العينة على مقياس (التفاؤل–التشاؤم) (72.86) والمتوسط الفرضي (61.5) يظهر ذلك، وأن متوسط أفراد العينة أعلى من المتوسط الفرضي، وأشارت نتائج الدراسة أيضاً إلى وجود علاقة بين التفاؤل- التشاؤم والتخصص، ولم تظهر علاقة بين التفاؤل- التشاؤم والجنس والتحصيل الأكاديمي، كما أشارت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث وبين طلبة التخصص العلمي والإنساني على مقياس (التفاؤل–التشاؤم) (2005: 3).

2-2-2 دراسة القيسي (2004):

مستوى الضغوط المدرسية التي يواجهها طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد، وهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط المدرسية التي يواجهها طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد، فضلاً عن تعرف مستوى العنف المدرسي الموجه نحو طلبة هذه المرحلة، والعلاقة بين هذين المتغيرين، والفروق الإحصائية في هذين المتغيرين بحسب متغيري الجنس والصف، وللتحقق من أهداف الدراسة قام الباحث تبني مقياس للضغوط النفسية مكوناً من (113) فقرة في مرحلته الأولى، وحيث تم التحقق من الخصائص القياسية للفقرات من حيث القوة التمييزية وارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس أصبحت فقرات المقياس بصيغته النهائية (113) فقرة، وتم حساب الصدق الظاهري للمقياس، ومؤشرات صدق البناء. وتم حساب الثبات بطريقتين هما: إعادة الاختبار ومعامل ألفا كرو نباخ إذ بلغ معامل الثبات (0,84) و(0,87) على التوالي. وطبق الباحث المقياس على عينة مكونة من (400) طالباً وطالبة، من المراحل الدراسية وبأعمار (13– 15) سنة، بواقع (200) طالباً من الذكور، و(200) طالبة من الإناث، وأظهرت النتائج أن الطلبة – بصورة عامة – يعانون من ضغوط نفسية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الضغوط النفسية والعنف المدرسي، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط المدرسية لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التلكؤ الموجه إليهم ولصالح الذكور، أي أن الذكور أكثر تعرضاً للضغوط النفسية، وهناك عنفاً موجهاً أليهم أكثر من أقرانهم الإناث **(6:115)**.

3- المبحث الثالث: منهج واجراءات البحث.

يتضمن هذا الفصل تحديد منهجية البحث ووصف مجتمع البحث وعينته ووصفاً للخطوات التي أتُبعت في إعداد ادوت البحث، فضلاً عن الوسائل الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات البحث ومعالجتها.

3-1 منهجية البحث:

استعمل الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي وذلك لملائمتهُ في تطبيق البحث.

اولاً: مجتمع البحث (Population of the Research)

يتألف مجتمع بحث الدراسة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة بغداد)، ومن كلا النوعين (ذكور- اناث)، للعام الدراسي (2014-2015) والبالغ عددهم (1231) طالب وطالبة.

ثانيا: عينة البحث الاساسية (Sample of The Research)

يُعد اختيار عينة البحث اهم خطوة من خطوات البحث العلمي، إذ اختار الباحث عينة طبقية عشوائية من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتضمنت عينة البناء البالغ عددهم (125) طالب وطالبة وعينة التطبيق البالغ عددهم (125) طالب وطالبة أيضا بواقع (74) طالبا و(51) طالبة.

ثالثاً: أداتا البحث (Tools of Research)

لغرض تحقيق اهداف البحث قام الباحث بمجموعة من الاجراءات لأعداد اداتي البحث وكما يأتي:

1. بناء مقياس الضغوط الدراسية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس الجمناستك.
2. بناء مقياس التفاؤل – التشاؤم لدى الطلبة في درس الجمناستك.

رابعاً: جمع وصياغة فقرات المقياسين:

اعتمد الباحث في جمعهِ لفقرات مقياس الضغوط الدراسية ومقياس التفاؤل – التشاؤم على الأدبيات والمقاييس السابقة في مجال المتغيرين المذكورين آنفا، كما قام الباحث بوضع بعض الفقرات بنفسه بناءً على التعريفات المحددة وقد كانت النتيجة صياغة (28) فقرة لمقياس الضغوط الدراسية وصياغة (20) فقرة لمقياس التفاؤل – التشاؤم.

خامساً: عرض فقرات المقياسين على الخبراء والمختصين:

لغرض الحكم على صلاحية الفقرات وملاءمة بدائل الإجابة وطريقة القياس والتصحيح، عرض الباحث فقرات المقياسين بصيغتهما الأولية (الملحق 1) على عدد من الخبراء والمختصين.

وقد توصل الباحث في ضوء أراء الخبراء إلى ما يأتي:

أ- استبقاء الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق 80% فأكثر، ونتيجة لذلك فقد حُذفت ثلاث فقرات من مقياس الضغوط الدراسية وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (25) فقرة، بينما حذفت فقرتان من مقياس التفاؤل – التشاؤم فأصبح عدد فقرات المقياس (18) فقرة.

ب- أجراء بعض التعديلات على فقرات المقياسين، بعد التغيرات الحاصلة في ضوء اراء الخبراء والمختصين.

سادساً: التطبيق الاستطلاعي لوضوح تعليمات المقياسين:

تُعد تعليمات المقياس مهمة في توجيه المفحوص لكيفية الإجابة على فقرات المقياس، لذا فقد وضع الباحث تعليمات موحدة للمقياسين، واهتم الباحث بأن تكون تلك التعليمات واضحة ومفصلة، لان الإجابة على المقياس يتطلب من المستجيب التأني وقراءة التعليمات بصورة جيدة، كما قدم الباحث مثالاً لكيفية الإجابة لكي تكون الصورة أفضل ما يمكن، وطُبق المقياسين على (25) طالب وطالبة وتبين أن فقرات المقياسين مفهومة وواضحة، وكان معدل الوقت للإجابة على المقياسين (27) دقيقة.

سابعاً: التحليل الإحصائي للفقرات:

يهدف هذا الأجراء إلى الإبقاء على الفقرات المميزة واستبعاد الفقرات غير المميزة ولغرض القيام بهذا الأجراء فقد استخدم الباحث استمارات التجربة الأساسية البالغ عددها (125) استمارة، ويشير (Nun ally) إلى أن نسبة عدد أفراد العينة في التحليل الإحصائي إلى عدد من الفقرات يجب ألا يقل عن نسبة (1:5) لعلاقة ذلك بتقليل فرص الصدفة في عملية التحليل (262 :12)

وبناءً على حجم العينة فأن هذا الشرط متوفر في عملية التحليل الحالية. وقد قام الباحث بعملية التحليل بطريقتين:

أ- طريقة القوة التميزية للمقياسين بأسلوب المجموعتين المتطرفتين:

لحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياسين قام الباحث بالخطوات الآتية:

1. تطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي ثم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة.
2. ترتيب الاستمارات تنازلياً بحسب الدرجة الكلية أي من أعلى درجة إلى أوطأ درجة.
3. اختيار (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى درجة في المقياس و (27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات في المقياس واللتان تمثلان مجموعتين بأكبر حجم وأقصى تمايز (7:208)

   وبلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (34) استمارة.
4. استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المفحوصين لكل مجموعة من كل فقرة من فقرات المقياس ثم طُبق لمقياس الضغوط الدراسية الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق في درجات المجموعة العليا والدنيا في كل فقرة عند مستوى دلالة (0.05) وقد تبين أن جميع الفقرات كانت مميزة باستثناء الفقرة رقم (4) والجدول (1) يوضح ذلك.

في حين استعمل الباحث مربع كاي لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات مقياس التفاؤل – التشاؤم لكون المقياس يتألف من بديلين فقط، معتمدين بذلك على تكرار الإجابة عن الفقرات كافة، وعُدت قيمة كاي المحسوبة مؤشرا لتمييز الفقرة من خلال مقارنتها بقيمة مربع كاي الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) واتضح إن جميع الفقرات كانت مميزة والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (1)

معاملات القوة التمييزية لمقياس الضغوط الدراسية بأسلوب العينتين المتطرفتين

رقم الفقرة	قيمة اختبار (t) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة اختبار (t) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة اختبار (t) المحسوبة
1	10.39	10	7.67	19	7.46
2	10.37	11	10.46	20	7.41
3	2.75	12	7.87	21	14.67
4	1.67	13	6.29	22	6.12
5	7.46	14	8.78	23	6.24
6	6.03	15	4.63	24	10.80
7	8.51	16	3.47	25	6.94
8	5.36	17	7.20		
9	7.88	18	9.28		

قيمة (t) الجدولية (1.99) تحت مستوى دلالة (0.05).

الجدول (2)

معاملات القوة التمييزية لمقياس التفاؤل – التشاؤم بأسلوب العينتين المتطرفتين

رقم الفقرة	قيمة كاي المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة كاي المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة كاي المحسوبة
1	22.47	7	11.72	13	39.52
2	26.86	8	10.56	14	13.24
3	17.62	9	37.08	15	16.06
4	22.16	10	29.74	16	50.56
5	19.24	11	16.06	17	41.04
6	21.70	12	40.03	18	26.36

قيمة مربع كاي الجدولية ( ) تحت مستوى دلالة (0.05).

ب- طريقة علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياسين

يقصد بها إيجاد معامل الارتباط بين الأداء على كل فقرة والأداء على الاختبار بأكمله، وإنَّ مميزات هذا الأسلوب أن يقدم مقياساً متجانساً في فقراته (12:262).

إذ تم استخدام معامل بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الدراسية باستخدام عينة التحليل ذاتها للفقرات والبالغة (125) طالب وطالبة فتبين أن جمعيها ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذات دلالة إحصائية والجدول (3) يوضح ذلك، فيما تم استخدام معادلة بوينت باي سيريل (Biserial) لمقياس التشاؤم – التفاؤل لاستخراج العلاقة الارتباطية وتبين ايضاً انها كانت مميزة على وفق هذه الطريقة وكما موضحة في الجدول (4).

الجدول (3)

قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الدراسية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.68	8	0.54	14	0.67	20	0.64
2	0.64	9	0.62	15	0.46	21	0.77
3	0.33	10	0.59	16	0.41	22	0.61
5	0.56	11	0.65	17	0.57	23	0.57
6	0.52	12	0.51	18	0.61	24	0.68
7	0.69	13	0.53	19	0.56	25	0.59

القيمة الجدولية (0.17) تحت مستوى دلالة (0.05).

الجدول (4)

قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل – التشاؤم

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.63	6	0.43	11	0.32	16	0.61
2	0.59	7	0.45	12	0.53	17	0.50
3	0.56	8	0.43	13	0.66	18	0.58
4	0.47	9	0.66	14	0.46		
5	0.49	10	0.66	15	0.48		

ثامناً: مؤشرات صدق المقياسين:

أ. الصدق الظاهري: (Face Validity)

لقد تحقق للباحث هذا النوع من الصدق للمقياسين، وذلك بعرض فقرات المقياسين وتعليماته على مجموعة من الخبراء والمحكمين المختصين في علم النفس الرياضي وعلم النفس العام الذين وافقوا على صلاحية فقرات المقياسين وبدائله وتعليماته وطريقة تصحيحهما.

ب. صدق البناء: (Construct Validity)

لقد تحقق صدق البناء لمقياس الضغوط الدراسية ومقياس التفاؤل – التشاؤم عندما قام الباحث باستخراج الاتساق الخارجي من خلال استخراج القوة التمييزية بأسلوب العينتين المتطرفتين، وكذلك استخراج الاتساق الداخلي من خلال استخراج علاقة الفقرة بالمجموع الكلي.

تاسعاً: الثبات: (Reliability)

لقد تم استخراج ثبات هذا الاختبار بطريقة (ألفا كرو نباخ) لمقياس الضغوط الدراسية وقد بلغ معامل الثبات (0.92) فيما تم استخدام (معامل كيودر 20) لاستخراج الثبات لمقياس التفاؤل – التشاؤم وبلغ معامل الثبات (0.78).

عاشراً: المؤشرات الإحصائية للمقياسين:

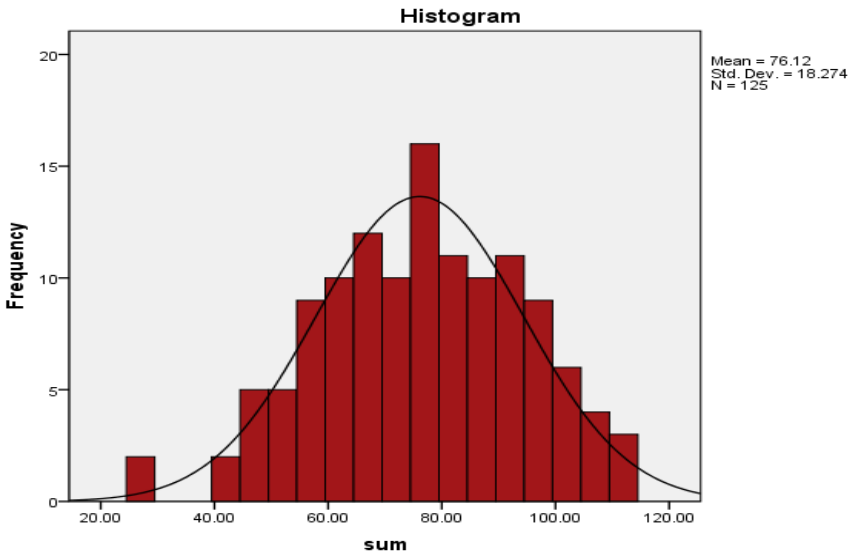
جدول (5)

الخصائص الإحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس الضغوط الدراسية

ت	الخصائص الإحصائية الوصفية	قيمتها
1	المتوسط Mean	76.12
2	الوسيط Median	0.77
3	المنوال Mode	86
4	الانحراف المعياري Std.Dev	18.27
5	الالتواء Skewness	0.19
6	التفلطح Kurtosis	0.26
7	أقل درجة Minimum	27
8	أعلى درجة Maximum	113

شكل (1)

توزيع درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغوط الدراسية



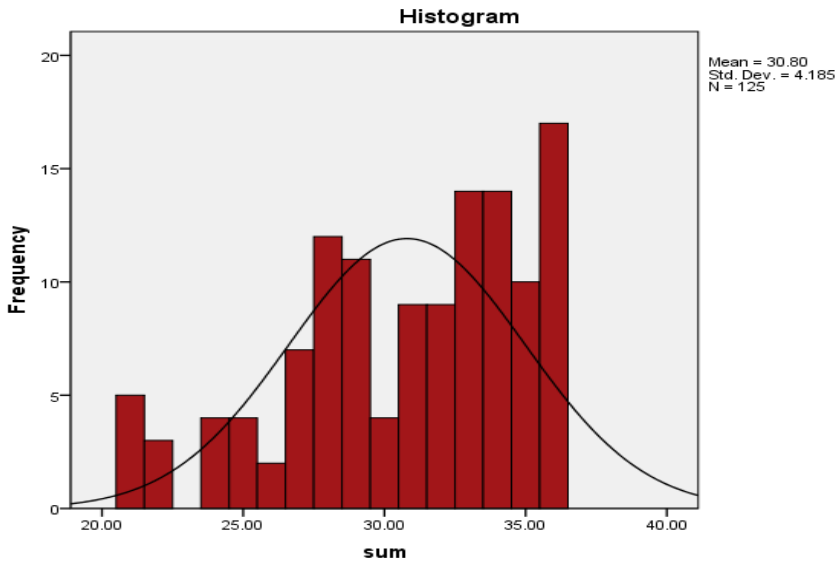
جدول (5)

الخصائص الإحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس التفاؤل – التشاؤم

ت	الخصائص الإحصائية الوصفية	قيمتها
1	المتوسط Mean	26.57
2	الوسيط Median	27
3	المنوال Mode	21
4	الانحراف المعياري Std.Dev	3.55
5	الالتواء Skewness	0.20
6	التفلطح Kurtosis	0.96
7	أقل درجة Minimum	21
8	أعلى درجة Maximum	33

شكل (1)

توزيع درجات أفراد عينة البحث على مقياس التشاؤم – التفاؤل



حادي عشر: التطبيق النهائي للمقياسين:

بعد أن تم بناء مقياس الضغوط الدراسية ومقياس التفاؤل – التشاؤم، قام الباحث بتطبيقهما على عينة البحث التطبيقية البالغ عدد أفرادها (125) طالب وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك للمدة الواقعة ما بين 10-2015/5/14

ثاني عشر: الوسائل الإحصائية:

1. **الاختبار التائي لعينتين مستقلتين:** استعمل في إيجاد تمييز مقياس الضغوط الدراسية.
2. **اختبار مربع كاي (Chi-Square):** استعمل في التحقق من تمييز فقرات مقياس التفاؤل – التشاؤم، وذلك لإيجاد الفرق بين تكرارات المجموعتين العليا والدنيا لمتغير ثنائي التقسيم.
3. **معامل ارتباط بوينت باي سيريل:** لحساب معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التفاؤل – التشاؤم في تحليل الفقرات.
4. **معادلة كيودر ريتشاردسون (K.R.20):** استعمل لقياس الثبات لمقياس التفاؤل – التشاؤم.
5. **معامل ألفا كرو نباخ:** استعمل في إيجاد ثبات مقياس الضغوط الدراسية.
6. **قانون الدرجة المعيارية:** استعمل لتحويل الدرجات الخام التي حصل عليها أفراد عينة البحث الى درجات معيارية
7. **تحليل التباين الثنائي:** استخدم للتعرف على دلالة الفروق في الضغوط الدراسية والتفاؤل – التشاؤم تبعا لمتغيري (الجنس، المرحلة الدراسية).
8. **معامل ارتباط بيرسون:** استعمل في استخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط الدراسية وفي استخراج قيمة معامل الارتباط بين الضغوط الدراسية والتفاؤل – التشاؤم.

واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تحليل بيانات البحث.

4- المبحث الرابع: عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض وتفسير ومناقشة النتائج التي توصل اليها الباحث على وفق أهدف الدراسة وعرض الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

- **الهدف الاول:**

بناء مقياس الضغوط الدراسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس الجمناستك وقد تحقق هذا الهدف من خلال الإجراءات التي تم عرضها بشأن هذه الأداة في الفصل الثالث.

- **الهدف الثاني:**

قياس مستوى الضغوط الدراسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس الجمناستك. وتحقيقا لهذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس الضغوط الدراسية على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (125) طالب وطالبة، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بلغ (76.12) درجة بانحراف معياري مقداره (18.27) درجة، وبعد ذلك قام الباحث بتحويل الدرجات الخام التي حصل عليها طلبة الكلية على مقياس الضغوط الدراسية الى درجات معيارية وذلك بطرح الدرجة الكلية الخام التي يحصل عليها الطالب من المتوسط الحسابي للعينة الكلية، ثم تقسيم الناتج على الانحراف المعياري الكلي، والجدول (6) يوضح ذلك

جدول (6)

الدرجات المعيارية وما يقابلها من درجات خام لإفراد عينة البحث على مقياس الضغوط الدراسية

العينة	سَ	±ع	مستوى الضغوط الدراسية	الدرجات المعيارية	ما يقابلها من درجات خام	عدد الافراد	النسبة المئوية
طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	76.12	18.27	عالي	1 فأكثر	113-95	22	17.6
			متوسط	بين (1و-1)	94-77	42	33.6
			ضعيف	-1فأقل	76-27	61	48.8

وتشير نتيجة جدول (6) الى ان نسبة طلبة الكلية الذين لديهم مستوى عالي من الضغوط الدراسية والبالغة (17.6%) من مجمل عينة طلبة الكلية أقل من نسبة الذين لديهم مستوى منخفض من الضغوط الدراسية والبالغة (48.8%)، كما اود أن اشير الى إن الدرجة المعيارية الموجبة (1 فأكثر) تدل على قيمة تفوق المتوسط الحسابي العام

للعينة بقدر انحراف معياري واحد، أما الدرجة المعيارية السالبة (–1 فأقل) فأنها تدل على قيمة أقل من المتوسط بانحراف معياري واحد (علام، 2000، ص 242).

وهذا يعني أن أفراد عينة البحث لا يعانون من الضغوط الدراسية وهو مؤشر ايجابي، وتؤشر هذه النتيجة أيضاً أن الطلبة لا يعانون من الصعوبات والمشاكل التي تمر بهم داخل وخارج درس الجمناستك لأنهم يمتلكون القدرة على مواجهة المشكلات والصعوبات المحيطة بهم مع إحساسهم بالنشاط والقدرة على التوافق مع ما يمرون به بقوة شخصياتهم في تحمل الظروف والأزمات، والمستوى العالي من التوافق الشخصي والاجتماعي والقدرة العالية على مواجهة الإحباطات والتغلب على المشكلات الدراسية المختلفة.

- **الهدف الثالث:**

ايجاد الفروق في الضغوط الدراسية على وفـــق متغـــيري الجنس (ذكور ـ اناث) والمرحلة الدراسة (الثاني – الثالث).

جدول (7)

نتائج تحليل التباين الثنائي للكشف عن دلالة الفروق في الضغوط الدراسية لدى الطلبة في درس الجمناستك تبعاً لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	الدلالة الاحصائية
الجنس	1264.757	1	1264.757	4	دالة
المرحلة الدراسي	4.885	1	4.885	0.01	غير دال
الجنس * المرحلة الدراسي	793.352	1	793.352	2.51	غير دال
الخـطأ	38229.80	121	315.949		
الكـلي	765689	125			

تبين من الجدول (7) ان متوسط المربعات تبعاً للجنس بلغ (1264.757) وان القيمة الفائية المحسوبة بلغت (4) وهي اكبر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) عند درجة حرية (1، 121) وبمستوى دلالة (0.05) وبذلك تكون الفروق في الضغوط الدراسية تبعاً للجنس دالة احصائياً ولصالح الذكور، اذ إن متوسط درجات الطلاب على المقياس بلغ (79.08) مقارنة بمتوسط درجات الطالبات البالغ (71.82)، وقد يُعزى سبب ذلك الى تحمل كثير من الذكور مسؤوليات كثيرة خارج الدرس منها العمل في الاعمال الحرة من اجل الاستمرار في الدراسة بسبب ضعف الحالة

الاقتصادية مما يرهق الطالب وهذا ما ينعكس على عدم التزامه بالدرس والتغيب عن كثير من المحاضرات مما يجعله غير قادر على تحمل اعباء الدراسة، خاصة وان درس الجمناستك يحتاج الى الكثير من التركيز والمواظبة في التمرين او انشغال البعض الاخر من الطلاب بعقود مع الأندية والمؤسسات الرياضية الاخرى وهذا يتطلب منهم الانضباط بالوحدات التدريبية ومواعيد المباريات، خاصة اذا كانت خارج العاصمة مما يؤثر على الطالب سلبا.

وفي الآونة الاخيرة تبين ان عدد من الطلاب مرتبطين بوظائف عسكرية دون ان يتم تفريغهم للدراسة لذلك تجدهم مشتتين بين الدراسة والوظيفة مما جعل معاناتهم كبيره في المواظبة على الدوام.

ان لعبة الجمناستك من الالعاب الصعبة التي تحتاج الى قدرات بدنية ومهارية كبيرة الا ان بعض الطلاب لا يمتلكون هذه القدرات، لذا فان تعلم واداء المهارات لمثل هؤلاء الطلاب يحتاج الى تكرارات أكثر، وبما ان المواد الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كثيره ومتنوعة فان الطالب لا يجد فسحة من الوقت للتدريب على مهارات الجمناستك فضلاً عما ذُكر اعلاه مما يزيد من الضغوطات عليه، كل تلك العوامل جعلت لدى الذكور ضغوط دراسية أكثر مقارنة بالإناث.

اما بالنسبة لتعرف متغير (المرحلة الدراسية) في الضغوط الدراسية، اتضح من الجدول (7) بان القيمة الفائية المحسوبة بلغت (0.01) درجة وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) عند درجة حرية (1، 121) وبمستوى (0.05) وهذا يعني ان الفروق في الضغوط الدراسية للمرحلة الدراسية غير دال احصائيا.

وللتعرف على متغيري (الجنس* المرحلة الدراسية) في الضغوط الدراسية اتضح من الجدول (7)، ان القيمة الفائية المحسوبة بلغت (2.51) وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) عند درجة حرية (1، 121) وبمستوى (0.05) وهذا يعني ان الفروق في الضغوط الدراسية تبعاً لمتغيري (الجنس* المرحلة الدراسية) غير دال احصائياً.

- **الهدف الرابع:**

بناء مقياس التفاؤل – التشاؤم لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس الجمناستك وقد تحقق هذا الهدف من خلال الإجراءات التي تم عرضها بشأن هذه الأداة في الفصل الثالث.

- **الهدف الخامس:**

قياس مستوى التفاؤل – التشاؤم لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس الجمناستك. وتحقيقا لهذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس التفاؤل – التشاؤم على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (125) طالب وطالبة، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بلغ (30.80) درجة بانحراف معياري مقداره (4.18) درجة، وبعد ذلك قام الباحث بتحويل الدرجات الخام التي حصل عليها طلبة الكلية على مقياس التفاؤل – التشاؤم الى درجات معيارية والجدول (7) يوضح ذلك

الجدول (7)

الدرجات المعيارية وما يقابلها من درجات خام لإفراد عينة البحث على مقياس التفاؤل – التشاؤم

العينة	سَ	±ع	مستوى التفاؤل – التشاؤم	الدرجات المعيارية	ما يقابلها من درجات خام	عدد الافراد	النسبة المؤية
طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	30.80	4.18	عالي	1 فأكثر	113-95	27	%21.6
			متوسط	بين (1و-1)	94-77	75	%60
			ضعيف	-1فأقل	76-27	23	%18.4

وتشير نتيجة جدول (7) الى ان نسبة طلبة الكلية الذين لديهم مستوى عالي من التفاؤل والبالغة (21.6%) من مجمل عينة الطلبة اكثر من نسبة الذين لديهم مستوى منخفض من التفاؤل والبالغة (18.4%)، وهذا يشير إلى إن عينة البحث تتمتع بالتفاؤل ويمكن ان تُعزى هذه النتيجة إلى الاصرار والعزيمة لدى الطلبة في تجاوز كل الضغوطات التي تواجههم داخل وخارج الدرس وبالتالي تحقيق ما يصبون اليه من انجاز وتفوق دراسي يساعدهم في تحقيق اهدافهم وهذا التفاؤل للطلبة يؤثر في سلوكهم وتوقعاتهم ويصبح التفاؤل واقياً ومصداً للضغوط الدراسية التي يتعرضون اليها.

- **الهدف السادس:**

ايجاد الفروق في التفاؤل – التشاؤم على وفـــق متغـــيري الجنس (ذكور ـ اناث) والمرحلة الدراسة (الثاني – الثالث).

جدول (8)

نتائج تحليل التباين الثنائي للكشف عن دلالة الفروق في التفاؤل – التشاؤم لدى الطلبة في درس الجمناستك تبعاً لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	الدلالة الاحصائية
الجنس	35.89	1	35.89	2.05	غير دال
المرحلة الدراسي	1.74	1	1.74	0.10	غير دال
الجنس* المرحلة الدراسي	22.99	1	22.99	1.31	غير دال
الخـطأ	2112.44	121	17.45		
الكـلي	120752	125			

تبين من الجدول (8) ان متوسط المربعات تبعاً للجنس بلغ (35.89) وان القيمة الفائية المحسوبة بلغت (2،05) وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) عند درجة حرية (1، 121) وبمستوى دلالة (0.05) وبذلك تكون الفروق في التفاؤل – التشاؤم تبعاً للجنس غير دالة احصائياً.

اما بالنسبة لتعرف متغير (المرحلة الدراسية) في التفاؤل – التشاؤم، اتضح من الجدول (8) بان القيمة الفائية المحسوبة بلغت (0.10) درجة وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) عند درجة حرية (1، 121) وبمستوى (0.05) وهذا يعني ان الفروق في التفاؤل – التشاؤم للمرحلة الدراسية غير دال احصائيا.

وللتعرف على متغيري (الجنس* المرحلة الدراسية) في التفاؤل – التشاؤم اتضح من الجدول (8)، ان القيمة الفائية المحسوبة بلغت (1.31) وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) عند درجة حرية (1، 121) وبمستوى (0.05) وهذا يعني ان الفروق في التفاؤل – التشاؤم تبعاً لمتغيري (الجنس* المرحلة الدراسية) غير دال احصائياً ويمكن أن تعزى هذه النتيجة الى ان استجابة الذكور والاناث وتفاعلهم مع المثيرات البيئية كونت لديهم مفاهيم اثرت في سلوكهم وادراكهم للأمور وبالتالي الشعور بالتفاؤل.

- **الهدف السابع:**

الكشف عن العلاقة الارتباطية بين درجات مقياس الضغوط الدراسية ودرجات مقياس التفاؤل – التشاؤم لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس الجمناستك.

الجدول (9)

قيمة معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الضغوط الدراسية والتفاؤل– التشاؤم

عدد أفراد العينة	المتغير الأول / المتغير الثاني	الضغوط الدراسية
125	التفاؤل – التشاؤم	0.64-

القيمة الجدولية (0،17) عند مستوى دلالة (0.05)

للتحقق من هذا الهدف استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لمعرفة فيما إذا كانت هناك علاقة بين الضغوط الدراسية والتفاؤل – التشاؤم، فقد تم استخراج قيمة معامل ارتباط بيرسون إذ بلغ (–0.64) وهو اكبر من القيمة الجدولية (0.17)، اي أن هناك علاقة ارتباط عكسية بين الضغوط الدراسية والتفاؤل – التشاؤم وهذا يعني أنه كلما أرتفع مستوى التفاؤل انخفض مستوى الضغوط الدراسية، ويمكن ان يُعزى هذا الى ان طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم اتجاهات ايجابية نحو درس الجمناستك حيث لم تواجههم ضغوط دراسية بسبب استمتاعهم بالدرس وسرعة تعلم واداء المهارات المختلفة مما جعلهم متفائلين.

- **مستخلص النتائج:**

1. ان طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل عام لا يعانون من ضغوط دراسية في درس الجمناستك.

2. تبين أن الذكور يعانون من الضغوط الدراسية أكثر من الإناث، اذ ان الفرق بينهما كان دالاً إحصائياً، بينما لم تظهر اختلافات في درجات الطلبة على مقياس الضغوط الدراسية تبعاً للمرحلة الدراسية (ثاني– ثالث).
3. يتمتع الطلبة بمستوى عالي من التفاؤل في درس الجمناستك.
4. لم تظهر فروق في درجات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في متغير التفاؤل– التشاؤم بين الذكور والإناث من جهة أو بين طلبة المرحلة الثانية والثالثة من جهة اخرى.

- **التوصيات: في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يأتي**

1. عناية كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بموضوع الضغوط الدراسية وجعله مفهوم واضح لدى اعضاء الهيئة التدريسية ويمكن تحقيق ذلك من خلال توزيع المناهج الدراسية بطريقة لا تربك الطلبة واستخدام أفضل الوسائل التعليمية في درس الجمناستك وبما يتناسب مع الفروق الفردية بين الطلبة.

المصادر العربية والاجنبية.

1. أمين، احمد (1991)، **اصول التربية**، القاهرة مطابع رفاعي.
2. علام، صلاح الدين محمود (2000) **القياس والتقويم التربوي والنفسي**، أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. علي، انتصار حيدر (2005): **التفاؤل– التشاؤم وعلاقتهما بالجنس والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد**، رسالة ماجستير (غير منشورة).
4. الحكاك، وجدان جعفر جواد (2001): ***بناء مقياس التفاؤل– التشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد***، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية التربية– ابن رشد.
5. الحلو، بثينة منصور، (1989)، **مركز السيطرة والتفاعل مع الضغوط النفسية**، جامعة بغداد – كلية الآداب، رسالة ماجستير (غير منشورة).
6. القيسي، طالب ناصر حسين، (1994)، **العلاقة بين مفهوم الذات وبعض سمات الشخصية عند المراهقين والمحرومين وغير المحرومين من الآباء**، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية / ابن رشد، جامعة بغداد.
7. Anastasia, A. (1997): psychological. Testing, New York: MC Millan publishing, Co. Inc. Seligman, M, E. (1991). Learned optimism the skill to counter life's obstacles, large and small, New York, Random House.
8. Dewberry C.K. Inga, M. James, S. Nixon, M., & Richardson, S. (2000). Anxiety and optimism Journal of social psychology.

9. Huitt W. (2002) Maslow's hierarchy of Needs. Education Psychology Interactive (May.) Valdosta, G A.
10. Lazarus, R.C. (1976) Patterns of adjustment 3thred. Tokyo Mc Grew Hill Kagaku shield.
11. Me-Graph J.E (1970): Aconceptyal for Emulation for research stress in J.E. Me Graph social and psychological factors in stress Winston.
12. Nunn ally, J. C. (1978): Psychometric Theory, New York; McGraw –Hill.
13. Roberts, R; et al (2000) Fatalism and risk of adolescent depression. Psychiatry. 2000 Fall, 63(3). pp239-252 Midline (R) 2000.
14. Seligman, M, E. (1991). Learned optimism the skill to counter life's obstacles, large and small, New York, Random House.

الملحق (1)

اسماء الخبراء

ت	الاسم	الدرجة العلمية	مكان العمل	الجامعة
1	د. علي يوسف حسين	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بغداد
2	د. محمود كاظم محمود	استاذ	كلية التربية– الصحة النفسية	المستنصرية
3	د. سيف محمد رديف	استاذ مساعد	مركز البحوث النفسية– الصحة النفسية	بغداد
4	د. تهاني طالب حسين	استاذ مساعد	مركز البحوث النفسية– ارشاد	بغداد
5	د. ميسون كريم ضاري	مدرس	مركز البحوث النفسية– ارشاد	بغداد

الملحق (2)

مقياس الضغوط الدراسية

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	الفشل المتكرر في اداء مهارات الجمناستك					
2	اضطر للجمع بين الدراسة والعمل مما يجعلني اتغيب عن الدوام وهذا يؤثر بشكل سلبي على مستوى تعلم المهارات					
3	كثرة المهارات المنهجية في مادة الجمناستك					
4	تراودني فكرة التحميل في مادة الجمناستك					
5	صعوبة اداء بعض المهارات المنهجية في الدرس					
6	اجد نفسي مرهقاً عندما ادخل درس الجمناستك					
7	الشعور بالقلق من اقتراب موعد امتحان مادة الجمناستك					
8	ادخل درس الجمناستك دون رغبة فيه					
9	التشدد في اعطاء الدرجات وقلة الفرص المتاحة للتأجيل					
10	اجد ان مستوى تحصيلي الدراسي في مادة الجمناستك منخفض					
11	اشعر ان هناك تمييز في المعاملة بين الطلبة من قبل التدريسيين					
12	الحصول على إنذار في درس الجمناستك بسبب التأخر عن حضور الكثير من الدروس يجعلني اشعر بالإحباط					
13	اشعر بالحرج عندما يطلب مني مدرس المادة أداء بعض المهارات في الجمناستك					
14	افتقاد الوقت اللازم للراحة بين الدروس مما يؤثر على مستوى تعلم واداء المهارات في الجمناستك					

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
15	صعوبة الوصول الى الكلية في المحاضرة الاولى وذلك للازدحام المروري يشعرني بالقلق					
16	اضطر الى التغيب عن حضور بعض دروس الجمناستك					
17	افتقاد الجو المثالي للتعلم داخل الدرس					
18	المنافسة في تعلم واداء المهارات تسببت في توتر علاقاتي مع زملائي					
19	لوم التدريس لي عند الفشل في اداء المهارات					
20	افشل في تطوير مستواي في درس الجمناستك					
21	الخوف من الإصابة عند اداء بعض المهارات في الجمناستك					
22	صعوبة تحقيق التوافق بين ما املكه من قدرات في اداء المهارات وما ابتغيه من تفوق في درس الجمناستك					
23	ضعف الثقة في اداء المهارات في الدرس					
24	اتحرج من التدريسي في كثرة السؤال عن كيفية الاداء					

الملحق (3)

مقياس التفاؤل – التشاؤم

1. **إن الحديث عن درس الجمناستك يجعلني اشعر بـ:**

A. الضجر والالم.

B. الفرح والشعور بالسعادة.

2. **لو حدثت مشكلة في درس الجمناستك اتوقع بأنها:**

A. ستسوء في اليوم التالي وتتفاقم.

B. تتحسن وتزول.

3. **عندما أتطلع إلى الدرجات التي سأحصل عليها في الجمناستك:**

A. أترقب النجاح والحصول على درجة ترضيني.

B. أتوقع الفشل وعدم تحقيق طموحاتي.

4. **لو شعرت بظلم يقع عليّ في الدرس:**

A. سأكره درس الجمناستك.

B. لا أفقد الأمل بزوال هذا الظلم.

5. اعتقد أن علاقتي مع التدريسي في الدرس:

A. غير جيدة.

B. متميزة.

6. لو أني تعرضت لضغوط في درس الجمناستك:

A. أجد أن حالتي النفسية ستسوء.

B. أني سأتحمل من اجل الارتقاء بمستوى قدراتي.

7. اعتقد أن التدريب المستمر على مهارات الجمناستك:

A. تؤدي الى تطوير قدراتي البدنية والمهارية.

B. لا فائدة من التدريب لضعف امكاناتي في هذه اللعبة.

8. إذا كان النجاح في درس الجمناستك يتطلب إرادة قوية لتحقيقه فإني اتوقع:

A. سأحققه بإرادتي وعزيمتي.

B. لن أقدر على تحقيقه.

9. إذا واجهتني مشكلة في تعلم مهارات الجمناستك اتوقع أني:

A. سوف أيأس في تعلمها واداءها.

B. سأتدرب حتى اتمكن من اداءها.

10. عندما تواجهني بعض المهارات الصعبة في الجمناستك فأني:

A. اطلب من التدريسي توضيحها من اجل تعلم كيفية اداءها.

B. لا استفسر عنها لأني غير قادر على تعلمها.

11. عندما أرى الطلبة المتميزين في الجمناستك فاني اشعر بـ:

A. التمنيات والتطلع نحو اداء أفضل.

B. النحس والاحباط.

12. عندما اسمع بإقامة بطولة للجمنا ستك في الكلية أفكر:

A. المشاركة فيها والفوز.

B. عدم المشاركة فيها لعدم قدرتي على منافسة الاخرين.

13. **عندما أفكر في قدراتي بأداء مهارات الجمناستك فإني كثيراً ما أتوقع أني سأكون:**

A. طالباً مميزاً وملفتاً للأنظار.

B. طالباً غير مميز.

14. **لو أمعنت التركيز في كيفية اداء المهارات اعتقد أني:**

A. سأكون قادرا على ادائها.

B. متوجس وغير قادر على ادائها.

15. **لو أني حصلت على درجة ضعيفة في الجمناستك فاني اتوقع:**

A. تعويضها في المستقبل.

B. ليس بمقدوري ذلك.

16. **إن شعوري وانا ادخل درس الجمناستك كثيراً ما يكون ممزوجاً:**

A. بالاختناق لعدم رغبتي فيه.

B. بإحساس كبير بالمرح.

17. **كثيراً ما أُردد:**

A. إن درس الجمناستك أصعب درس.

B. ان الجمناستك يطور من قدراتي مما ينعكس بشكل ايجابي على مستوى اداءي في بقية الدروس.

18. **إذا شعرت باحتمالية رسوبي في مادة الجمناستك فأني:**

A. سأوفر ما يلزم من تدريب لاجتياز هذه المادة.

B. سوف لا أقدر على ذلك.