

استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على المشكلة وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ("دراسة وصفية لبعض ثانويات ولاية المدية")

Strategies to deal with psychological stress focused on the problem and its relationship to optimism and pessimism among students coming to the sports baccalaureate exam ("a descriptive study of some secondary schools in Medea")

belkacem makhlouf مخلوف بلقاسم

جامعة المسيلة

Belkacem.makhlouf@univ-msila.dz

تاريخ النشر: 2021/12/01

تاريخ القبول: 2021/08/23

تاريخ الاستلام: 2021/06/19

هدفت هذه الدراسة إلى دراسة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على المشكل وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى تلاميذ البكالوريا الرياضية واشتملت عينة الدراسة 102 تلميذ مقبل على إمتحان البكالوريا وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية النسبية، والتي تؤدي إلى اختيار عينة تمثل خصائص المجتمع تمثيلاً صحيحاً، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية المركزة على المشكل والذي يتكون من 37 بند مقسم على أربعة ابعاد، بالإضافة إلى مقياس التفاؤل والتشاؤم، وبعد تطبيقنا للمقياسان توصلنا إلى أن الضغوط النفسية المركزة حول المشكل تنخفض كلما كانت نسبة التفاؤل مرتفعة وترتفع كلما كانت نسبة التشاؤم مرتفعة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية وهذا ما سنستعرضه احصائيا في دراستنا هاته، وفي الأخير أوصت الدراسة إلى وجوب إيجاد استراتيجيات للتخفيف من هاته الضغوط وعلى رأسها محاولة بناء برامج إرشادية نفسية رياضية للتخفيف من هاته الضغوط خاصة للتلاميذ والطلبة المقبلين على الإمتحانات بما في ذلك إمتحانات البكالوريا الرياضية.

- الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية، استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكل، التفاؤل والتشاؤم. البكالوريا الرياضية

This study aimed to study strategies to deal with psychological stress focused on the problem and its relationship to optimism and pessimism among students of the sports baccalaureate. The study sample included 102 future students on the baccalaureate exam. The sample was chosen in the random, stratified, relative way, which leads to selecting a sample that represents the characteristics of society correctly, and used The researcher measured the psychological pressure focused on the problem, which consists of 37 items divided into four farther, in addition to the scale of optimism and pessimism. Optimism is high and increases whenever the level of pessimism is high among students who are coming to the mathematical baccalaureate exam. On the exams, including the sports baccalaureate exams.

Key words: psychological pressure, coping strategies, optimism and pessimism, the sports baccalaureate

– مقدمة:

لا يختلف إثنان في أن الضغوط النفسية Stress إحدى المشكلات العصرية التي أثارت اهتمام علماء النفس، وأطباء الصحة العامة منذ بدايات القرن العشرين، إذ تركز الاهتمام على دراسة الضغط النفسي من النواحي الفسيولوجية الهرمونية، وتأثيراته السلبية على صحة الفرد الجسدية، وانحصرت تطبيقات البحوث على الضغط النفسي في تفسير التبدلات الفسيولوجية التي تطرأ على الفرد، والضرر الصحي الذي يصيبه أثناء تعرضه للضغط النفسي، وعلى الرغم من أن بداية البحث في مفهوم الضغط النفسي كانت تركز على النواحي الفسيولوجية، بحيث تربط بين المواقف الضاغطة (خارجية أو داخلية) واستجابة الفرد المتمثلة في التغيرات الفسيولوجية الهرمونية، وما يسببه ذلك من أمراض جسدية، مع إهمال دور الفرد في التفاعل النفسي معه واختلاف الأفراد في استجاباتهم للمواقف الضاغطة.

والفرد يواجه في حياته اليومية الكثير من المواقف التي تعترض طريقه وتهدد مستقبله، وتعرض توازنه النفسي والجسدي إلى اختلال وقلق، وتوتر وتعيقه في أداء مهامه، وانخفاض الدافعية للإنجاز، والشعور بالإرهاك النفسي، وتسمى هذه المواقف بالضغوط النفسية، التي أصبحت تمثل أهم الموضوعات الحديثة التي لها أثر كبير في مجتمعنا

الحالي، وذلك راجع إلى التأثيرات السلبية التي من أبرزها عدم القدرة على التوافق النفسي للأفراد، الذي يولد العديد من الاضطرابات النفسية، وذلك نظراً لتعدد مصادر الضغط وانعكاساته على الحياة النفسية والجسمية للفرد (شيخاني سمير، 2003)، ومن مظاهر الضغوط النفسية في المجال التعليمي اضطراب مفهوم الذات، وسرعة النسيان، وزيادة الاستثارة الانفعالية مع الشعور بالحزن، بالإضافة إلى التشوش العقلي (عوض رثيفة، 2000)؛ والضغوط النفسية تشكل خطورة على نجاح التلاميذ في حياتهم الدراسية، وخاصة في اجتياز مرحلة البكالوريا بسلام، وتختلف استجاباتهم وتأثرهم أولاً- إشكالية البحث:

مما لا شك فيه أن مرحلة البكالوريا من المراحل الدراسية الهامة في حياة الطلبة في العصر الحديث، فهي تحدد الاتجاه العلمي والمهني للتلميذ، فقد لا يفلح بعض التلاميذ في تخطي هذه المرحلة، أو قد لا يوفق في تحصيل علامات يرضى عنها هو أو أسرته، توافق مستواه الذي عهدته المعلمون والأهل، قد يكون السبب لهذا الوضع الضغوط النفسية التي يواجهها والقلق من الامتحانات والخوف منها، وتزيد من وطأة الضغوط النفسية التي يعاني منها التلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا المنافسة بين التلاميذ أو الأخوة، والتوقعات العالية التي يضعها التلاميذ لنفسه أو أهله له، وكذلك ضعف الثقة بالنفس؛ ولاشك أن هذه الضغوط التي يواجهها التلميذ سواءً في أسرته أو مدرسته أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب (زاوي عبد الحليم، 2021)؛ وينبغي أن يتمتع التلميذ بمهارات نفسية وسلوكية تمكنه من مواجهة الضغوط التي تواجهه بكفاءة، ويتجاوز هذه المرحلة بنجاح والتي يتحدد فيها مستقبله المهني، وما سيكون عليه في المستقبل، بحيث يمكنه ذلك من اختيار نوع التخصص الدراسي الذي يرغب الالتحاق به، مما ينعكس على أداءه العلمي، ويشعره بالرضى عن ذاته ويزيد من تقديره لها.

ولما كان العصر الحالي عصر الانفجار المعرفي والتقدم العلمي المتزايد على مستوى المجتمعات والأفراد، وازدياد التنافس بين التلاميذ في هذه المرحلة، فقد كان من البديهي أن يعتمد القرن الحادي والعشرين على بنية أساسية تكنولوجية فائقة التعقيد والتقدم، وهو ما يقتضي أن يتمتع الأفراد بدرجة عالية من الكفاءة ليتمكنوا من التقدم والرقي،

ومواكبة التطورات الهائلة، والتغيرات المتسارعة في جميع جوانب الحياة، مما يساعدهم في تحقيق أهدافهم، والاستفادة من خبراتهم وإشباع حاجاتهم ودوافعهم. وتستحوذ دراسة مفهومي التفاؤل والتشاؤم على اهتمام الباحثين نظراً لارتباطهما بالصحة النفسية للفرد، وهو ما أكدته نتائج العديد من الدراسات العلمية، وما نادت به معظم نظريات علم النفس، حيث يرتبط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة، في حين يرتبط التشاؤم باليأس والفشل والمرض والنظرة السلبية للحياة.(هله عبد السليم، 2006)

مما سبق عرضه فإن البحث الحالي يحاول الإجابة على التساؤلات الآتية:

- 1- هل توجد علاقة بين أبعاد الضغوط النفسية والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ؟
 - 2- هل توجد علاقة بين أبعاد الضغوط النفسية والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ؟
 - 3- هل توجد علاقة بين التفاؤل واستراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ؟
 - 4- هل توجد علاقة بين التشاؤم واستراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ؟
- ثانياً- أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الآتي:

- 1- الكشف عن العلاقة بين أبعاد الضغوط النفسية والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا.
 - 2- الكشف عن العلاقة بين أبعاد الضغوط النفسية والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا.
 - 3- الكشف عن علاقة التفاؤل باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المركزة حول المشكلة لدى التلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا.
 - 4- الكشف عن علاقة التشاؤم باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المركزة حول المشكلة لدى التلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا.
- ثالثاً- أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث الحالي في:

1-3-الأهمية النظرية:

- يعد من الأبحاث والدراسات القليلة التي أجريت على التلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا الرياضية في الجزائر وسك خاصة والجزائر بشكل عام، لتكشف عن أكثر أساليب التعامل استخداماً من قبل التلاميذ للتعامل مع الضغوط النفسية التي يواجهونها، وهذا يمكن الباحثين من تكوين نظرة واضحة حول جدوى هذه الأساليب وملاءمتها.
- يفتح المجال لمزيد من الأبحاث والدراسات المستقبلية التي تغطي أبعاد هذه المشكلة مما يسهل وضع خريطة سليمة لأساليب التعامل مع الضغوط.
- رابعاً- مجالات البحث: اقتصر حدود البحث في الآتي:
 - 1-4- الحدود الموضوعية: استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم.
 - 2-4- الحدود المكانية: جميع التلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا في دائرتي عين بوسيف وشلالة العذاورة بولاية المدية
 - 3-4- الحدود البشرية: عينة من التلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا الرياضية..
- خامساً- تحديد مفاهيم البحث:
 - 1-5- استراتيجيات التعامل مع الضغوط:
 - تُعرف استراتيجيات التعامل مع الضغوط بأنها: مجموعة من الأساليب أو الطرق والنشاطات الدينامية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (زاوي عبد الحليم، 2021)
 - وتعرف إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في استجاباته على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المستخدم في هذا البحث.

2-5- الضغوط النفسية:

- هي مجموع الشدّات أو المؤثرات أو المواقف الضاغطة من مصادر مختلفة يتعرض لها الفرد وتؤدي إلى استجابات لا تكيفية فسيولوجية ونفسية وتخلق حالة من التوتر والانزعاج، تستدعي من الفرد التعامل معها ومواجهتها
- ويعرف إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في استجاباته على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذا البحث.

3-5- التفاؤل والتشاؤم:

- عرف تايجر (Taiger, 1979) التفاؤل بأنه: توقع ايجابي للنتائج بوجه عام، كما عرفه كل من شيبيروكارفر على أنه: مجموعة الأفعال أو السلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يمكنون من التغلب على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في معيشتهم (Scheier & Carver, p1985) (القدسي، دانية صفوان 2005).

سادساً- الدراسات السابقة:

- 1-6-- دراسة romano (1984): بعنوان: استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب مراكز الإرشاد في الجامعات. وتهدف الدراسة إلى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب مراكز الإرشاد في الجامعات حيث أجريت عينة الدراسة: على عينة بلغت 102 طالب من طلاب مراكز الإرشاد في الجامعات وأستعمل الباحث مقياس استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية لطلبة الجامعة في الأخير توصلت نتائج الدراسة إلى أن الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في التعامل مع ضغوطاتهم النفسية وضغوط طلابهم هي كالآتي :

1- التدريب على الاسترخاء العضلي العميق

2- التنفس العميق

3- التدريب على تأكيد الذات .

2-6- دراسة الأطرش شهلا حسين محمد (2000)

بعنوان : مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر ومستويات الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة السنة الأولى والسنة الرابعة في الجامعة الأردنية بعمان، واستراتيجيات التوافق المستخدمة من قبل هؤلاء الطلبة للتوافق مع هذه الضغوط تألفت عينة الدراسة من (941) طالب وطالبة (358 ذكور، 583 إناث) يمثلون جميع كليات الجامعة الأردنية واستعملت مقياس مصادر الضغط النفسي ومقياس استراتيجيات التوافق لدى طلبة الجامعة وظهرت حيث أظهرت النتائج أن مصادر الضغوط التي يواجهها الطلبة في الجامعة الأردنية تقع ضمن 7 أبعاد: الضغوط الأكاديمية والشخصية الانفعالية والاجتماعية والصعوبات المالية والصعوبات المتعلقة بكل من الوقت والبيئة، وأشارت إلى أن هناك اتفاق بين طلبة السنة الأولى والرابعة بالنسبة إلى أعلى درجة من الضغط النفسي والتي تمثلت في الضغوط المتعلقة بكل من الوقت والبيئة، وأشارت أيضا إلى أن هناك اتفاق بين طلبة السنة الأولى والرابعة بالنسبة إلى أعلى درجة من الضغط النفسي (القدسي، دانية صفوان 2005)،. والتي تمثلت في الضغوط المتعلقة بالوقت والضغوط الأكاديمي والضغوط الانفعالية، وكما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة على البعد الشخصي والبعد الانفعالي والبعد المتعلق بالبيئة الأكاديمية بين طلبة السنة الأولى والرابعة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على البعد المتعلق بالضغوط الانفعالية والبعد المتعلق بالصعوبات المالية، ووجود فروق ذات دلالة بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية على البعد الأكاديمي والشخصي والاجتماعي والانفعالي والمالي.

3-6-التعليق على الدراستين:

يمكن القول من خلال أختيارنا لهاتين الدراستين كنموذج على سبيل المثال لا لحصر أن الدراسة الأولى تركزت أو انحصرت على في طلبة الإرشاد النفسي بينما الدراسة الثانية إرتكزت حول الضغوط النفسية لطلبة السنة الأولى والرابعة أما هاته الدراسة فهي مرتكزة في دراستها على تلاميذ المرحلة النهائية أي تلاميذ البكالوريا الرياضية مما يساعد في اكتشاف الضغوط النفسية بصفة واضحة عند التلاميذ أو الطلاب المقبلين على الامتحانات بصفة عامة .

الجانب الميداني

أولاً- منهج البحث:

يعد هذا البحث من الدراسات الوصفية كونه يهدف إلى فحص العلاقة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة والتفاؤل والتشاؤم، لذلك اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، الذي هو عملية تحليلية لقضايا حيوية بواسطة الوقوف على الظروف المحيطة بموضوع الدراسة (بن جعفر رمضان ، ص 17) لأنه يدرس المتغيرات كما هي موجودة في حالاتها الطبيعية، لتحديد العلاقات التي يمكن أن تحدث بين هذه المتغيرات (الناقلي، 2009:ص158)، حيث يحاول هذا المنهج وصف الظاهرة الموجودة، ودراسة العلاقة بين المتغيرات المختلفة، ويسير هذا المنهج وفق خطوات علمية محددة، تبدأ بتحديد المشكلة المراد بحثها، وتنتهي بالوصول إلى النتائج وتفسيرها ومعرفة طبيعة العلاقة بين المتغيرات (شريف، ليلي 2003).

ثانياً- مجتمع البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للبحث من تلاميذ أقسام المرحلة النهائية ببعض ثانويات ولاية المدية حيث اخترنا ثلاث ثانويات وهي: ثانوية بن عليية يحي بشلالة العداورة، ثانوية الأخوين يسع، ثانوية عين بوسيف، حيث بلغ عدد أفراد المجتمع الأصلي للدراسة (1021) تلميذ وتلميذة:

وقد تم اختيار مجتمع البحث الحالي بناءً على المبررات التالية:

-كون البحث تتمحور حول علاقة الضغوط النفسية باستراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى تلاميذ البكالوريا الرياضية.

-كون الباحث يقطن في منطقة قريبة مما مكنه من سهولة الوصول إلى العينة.

ثالثاً- عينة البحث وطريقة اختيارها:

يمثل اختيار عينة البحث خطوة رئيسية من خطوات البحث، لأن النتائج التي سيتم التوصل إليها تعتمد بشكل كبير على العينة؛ وانطلاقاً من هذه الأهمية حاول الباحث أن تكون العينة المسحوبة ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً، بحيث تتاح الفرصة ذاتها لأفراد هذا المجتمع للظهور في العينة، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطباقية النسبية، والتي تؤدي إلى اختيار عينة تمثل خصائص المجتمع تمثيلاً صحيحاً، أي أن

نسحب من كل طبقة عدداً يتناسب مع نسبة عدد أفراد الطبقة إلى المجتمع الأصلي،
ويذكر أبوعلام (2004) خطوات اختيار العينة العشوائية الطبقيّة فيما يلي:

- تحديد وتعريف المجتمع.
- تحديد حجم العينة.
- تحديد المجموعات الفرعية بناء على خصائص المجتمع السابق.
- وقد لجأ الباحث لهذه الطريقة لأنها تمكن من الحصول على درجة عالية من الدقة في النتائج، وتضمن وجود وحدات من جميع أجزاء المجتمع الذي نقوم بدراسته؛ واعتمد الباحث في اختيار العينة على المعادلتين التاليتين:
- $$\text{حجم العينة} = \frac{\text{حجم المجتمع} \times \text{نسبة العينة}}{100}$$
، حيث $\text{دل} = \text{ل} \times \frac{\text{ط} - 1}{\text{ن}}$ * (محمود، 2007: 292)، وتم بموجب هاتين المعادلتين تحديد حجم العينة في كل طبقة.
- بلغ حجم المجتمع الأصلي للعينة في الثانويات الثلاث (1021)، وقد حصل الباحث على قوائم بأسماء التلاميذ من مديرية التربية بولاية المدية، وبعد تقسيم المجتمع الأصلي إلى طبقات، تم اختيار عينة عشوائية منتظمة من التلاميذ من كل طبقة، وسحب ما نسبته (10 %) من المجتمع الأصلي للبحث، والجدول التالي يوضح العينة المسحوبة في كل ثانوية.

* ل د = حجم العينة المختارة من الطبقة الواحدة؛ ل = حجم العينة؛ ل ط = حجم العينة المراد سحبها؛ ط د = حجم الطبقة؛ ن = المجموع الكلي للطبقات.

جدول (1) يوضح حجم العينة المختارة

* ل د = حجم العينة المختارة من الطبقة الواحدة؛ ل = حجم العينة؛ ل ط = حجم العينة المراد سحبها؛ ط د = حجم الطبقة؛ ن = المجموع الكلي للطبقات.

حجم العينة		الثانوية
المجموع	النسبة	
37	10%	ثانوية بن علية يعي بشلالة العداورة
33	10%	ثانوية الأخوين يسبع
32	10%	ثانوية عين بوسيف
102		حجم العينة الكلية

رابعاً- أدوات البحث:

تم تطبيق مقاييس البحث الحالي على عينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (50) تلميذ وتلميذة في ثانويات بن علية يعي ، والأخوين يسبع ، و ثانوية عين بوسيف وسعى الباحث من وراء هذا التطبيق إلى التحقق من صدق وثبات مقاييس البحث كما سيتم توضيحها في فيما يلي من فقرات.

1-4- مقياس الضغوط النفسية:

1-1- وصف المقياس:

قام الباحث باستخدام مقياس الضغوط النفسية من إعداد نوال سيد (2009) ويتألف هذا المقياس من (37) عبارة موزعة على أربعة أبعاد كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (2) يوضح توزيع أبعاد المقياس

رقم الفقرة	عدد الفقرات	البعد
.12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1	12	الخوف من الامتحان
.20-19-18-17-16-15-14-13	8	قلق الامتحان
-29-28-27-26-25-24-23-22-21 .30	10	الضغوط الأسرية
.37-36-35-34-33-32-31	7	قلق المستقبل

1-4-2- صدق المقياس:

قام الباحث بالاعتماد على صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتهي إليه باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما هو موضح في الجدول التالي:

وحسب الجدول رقم (2) كانت النتيجة أن هناك بعض العبارات غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,01 و 0,05، وهي البنود رقم (1- 2- 3- 9- 10- 12)

جدول (2) معاملات ثبات أبعاد مقياس الضغوط النفسية

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بثبات معقول مما يتيح استخدام المقياس بعد أن قمنا بحساب صدق وثبات أبعاد المقياس، أصبح المقياس يتكون من ثلاثة أبعاد وهي بعد القلق من الامتحان، وبعد الضغوط الأسرية، وبعد قلق المستقبل كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (3) يوضح أرقام العبارات وتوزيعها على الأبعاد

رقم الفقرة	عدد الفقرات	البعد
7-6-5-4-3-2-1	7	قلق الامتحان
16-15-14-13-12-11-10-9-8	9	الضغوط الأسرية
23-22-21-20-19-18-17	7	قلق المستقبل

وتتم الإجابة باختيار بديل واحد من خمسة بدائل وفق مقياس ليكرت (موافق بشدة- موافق- محايد- معارض- معارض بشدة).

جدول (4) يوضح بدائل الإجابة على مقياس الضغوط النفسية

أعراض بشدة	أعراض	ليس لي رأي	أوافق	أوافق بشدة	البدائل
1	2	3	4	5	الدرجة

قام الباحث بحساب ثبات مقياس التفاؤل بطريقة ألفا كرونباخ، كما هو موضح في الجدول التالي.

جدول (5) / يوضح معامل ثبات مقياس التفاؤل

قيمة الثبات	مقياس التفاؤل
0.91	طريقة ألفا كرونباخ

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن المقياس يتمتع بثبات جيد مما يتيح استخدام المقياس.

تحليل النتائج

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها وفقاً لأهداف البحث وفرضياته، وذلك في ضوء استجابات أفراد العينة على أدوات البحث، وقد تم إجراء عملية التحليل الإحصائي للبيانات التي تم جمعها باستخدام الحزمة الإحصائية المستخدمة في العلوم الاجتماعية والإنسانية SPSS، وعرض النتائج ومناقشتها، ومحاولة تفسيرها وفق تسلسل تساؤلات وفرضيات البحث، ومقارنتها بنتائج بعض الدراسات التي أجريت في هذا المجال، واستخلاص الاستنتاجات، والتوصيات، والمقترحات بناءً على هذه النتائج.

أولاً- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى :

والتي تنص على أنه: "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية:"

ويتفرع عنها الفرضيات الفرعية التالية:

1-1- عرض نتائج وتفسير الفرضية الفرعية الأولى :

والتي تنص على أنه: "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد قلق الامتحان والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية."

ولغرض اختبار صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول 6 (معامل ارتباط بيرسون بين قلق الامتحان والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على

امتحان البكالوريا الرياضية

معامل ارتباط بيرسون					
القرار	مستوى الدلالة	الارتباط	المتوسط	عدد	
دال	0,00	-0,29**	19,07	100	قلق الامتحان
			53,40	100	التفاؤل

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين قلق الامتحان والتفاؤل تساوي (-0,29)، وهي علاقة سالبة عكسية وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة

(0,01)، أي أنه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والتفاؤل، أي أنه كلما زاد التفاؤل يقل قلق الامتحان والعكس صحيح.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية فيما يخص العلاقة بين التفاؤل وقلق الامتحان بدراسة richardon dewberry (1990) المطبقة على عينة تكونت من (ن : 99 طالب وطالبة) والتي أكدت على وجود علاقة سلبية بين التفاؤل وقلق الامتحان مما يشير إلى أن الأفراد القلقين كثيراً ما يغلب التشاؤم عليهم .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة عبد الخالق والأنصاري والتي درست العلاقة بين التفاؤل والقلق حيث طبقت هذه الدراسة على عينات من طلاب جامعة الكويت من الجنسين عددهم (ن : 277) واستخرجت ارتباطات دالة متغيرات الدراسة تشير إلى وجود ارتباطي سلبي بين التفاؤل والقلق.

2- عرض نتائج وتفسير الفرضية الفرعية الثانية :

والتي تنص على أنه " :لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الضغوط الأسرية والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية." ولغرض اختبار صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل الارتباط لبيرسون، وتوصل إلى النتائج الآتية:

جدول (7) معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط الأسرية والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية

معامل ارتباط بيرسون					
القرار	مستوى الدلالة	الارتباط	المتوسط	عدد	
دال	0,03	-0,21*	20,39	100	الضغوط الأسرية
			53,40	100	التفاؤل

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط الأسرية والتفاؤل تساوي (-0,21) ، وهي علاقة سالبة عكسية وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05)، أي أنه كلما زادت الضغوط الأسرية كلما نقص التفاؤل وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسات سابقة في الموضوع حيث اوضحت نتائج روزنبرج (Rosenberg 1965) على عينة قدرها 5024 من التلاميذ والتلميذات الأمريكيين عن وجود علاقة بين

الضغوط الاجتماعية ومنها الضغوط الاسرية وبعض المتغيرات النفسية ومنها قلق الامتحان ودرجة تقبل الفرد لميول والديه ولاهتمامهم للتوجيه المهني (الديب، 1991، ص 121).

عرض نتائج وتفسير الفرضية الفرعية الثالثة :

والتي تنص على أنه " :لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد قلق المستقبل والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية." ولغرض اختبار صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل الارتباط لبيرسون وتحصل على النتائج التي يوضحها الجدول التالي:

جدول (8) معامل ارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على

امتحان البكالوريا الرياضية

معامل ارتباط بيرسون					
القرار	مستوى الدلالة	الارتباط	المتوسط	عدد	
دال	0,00	-0,38**	25,07	100	قلق المستقبل
			53,40	100	التفاؤل

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والتفاؤل تساوي (-0,21)، وهي علاقة سالبة عكسية وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01)، أي أنه كلما زاد قلق المستقبل لدى التلميذ كلما نقصت مشاعر التفاؤل لديه. إن معظم البحوث والدراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل في علاقته بالتفاؤل بينت العلاقة السلبية أو الطردية أو العكسية بين قلق المستقبل والتفاؤل خاصة إذا كانت مرتبطة بالتحصيل الدراسي في البكالوريا بصفة عامة والبكالوريا بصفة خاصة إن الحديث عن علاقة ارتباط سالبة أو عكسية بين المتغيرين السابق ذكرهما معناه أنه كلما ارتفع القلق من المستقبل عند التلميذ انخفض تفاؤله مما يؤدي إلى انخفاض تحصيله في البكالوريا الرياضية .

ثانياً- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه " :لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية." ويتفرع عن هذه الفرضية الفرضيات الفرعية التالية:

1-1 عرض نتائج وتفسير الفرضية الفرعية الأولى :

والتي تنص على أنه " :لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد قلق الامتحان والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية." ولغرض اختبار صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل الارتباط لبيرسون وتحصل على النتائج التي يوضحها الجدول التالي:

جدول (9)معامل ارتباط بيرسون بين قلق الامتحان والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على

امتحان البكالوريا الرياضية

معامل ارتباط بيرسون					
القرار	مستوى الدلالة	الارتباط	المتوسط	عدد	
دال	0,00	0,30**	19,07	100	قلق الامتحان
			99,48	100	التشاؤم

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين قلق الامتحان والتشاؤم تساوي (0,30) ، وهي علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) ، أي أنه كلما زاد قلق التلميذ من الامتحان كلما زادت مشاعر التشاؤم لديه.

ويعتبر قلق الإمتحان وعلاقته بالتشاؤم من أهم المتغيرات في البحث ، كما يعتبر قلق الامتحان وعلاقته بالتشاؤم من أهم المواضيع ، وعلى سبيل المثال فقد بين العلماء التربويين أن قلق الامتحان متغير مهم في كل المراحل التربويين ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتشاؤم وقد بينت دراستنا هذه النتيجة المتوصل إليها من طرف علماء النفس التربويين عرض نتائج وتفسير الفرضية الفرعية الثانية :

والتي تنص على أنه " :لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الضغوط الأسرية والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية."

ولغرض اختبار صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل الارتباط لبيرسون، وتم التوصل إلى النتائج الآتية:

جدول (10) معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط الأسرية والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية

معامل ارتباط بيرسون					
القرار	مستوى الدلالة	الارتباط	المتوسط	عدد	
دال	0,00	0,36**	20,39	100	الضغوط الأسرية
			99,48	100	التشاؤم

1- نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط الأسرية والتشاؤم تساوي (0,36) ، وهي علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) ، أي أنه كلما زادت الضغوط الأسرية على التلميذ زادت مشاعر التشاؤم لديه. وهذا ما أشار إليه الباحث بشيري بن عطية إلى توفير جو أمن نفسياً للتلاميذ سواء كان ذلك في البيت أو المدرسة أو الشارع كونه بعد إلى الحاجات الأساسية للحياة حتى يتسنى للفرد تحقيق مستويات أفضل. (بشيري بن عطية ، ص 54).

عرض نتائج وتفسير الفرضية الفرعية الثالثة :

والتي تنص على أنه " :لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد قلق المستقبل والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية." ولغرض اختبار صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل الارتباط لبيرسون، وتوصل إلى النتائج التالية:

جدول (11) معامل ارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية

معامل ارتباط بيرسون					
القرار	مستوى الدلالة	الارتباط	المتوسط	عدد	
دال	0,00	0,61**	25,07	100	قلق المستقبل
			99,48	100	التشاؤم

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والتشاؤم تساوي (0,61) ، وهي علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) ، أي أنه كلما زاد قلق التلميذ من المستقبل كلما زادت مشاعر التشاؤم لديه.

إن معظم البحوث والدراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل في علاقته بالتشاؤم بينت العلاقة الإيجابية بين قلق المستقبل والتشاؤم خاصة إذا كانت مرتبطة بالتحصيل الدراسي في البكالوريا بصفة عامة والبكالوريا بصفة خاصة إن الحديث عن علاقة ارتباط موجبة بين المتغيرين السابق ذكرهما معناه أنه كلما ارتفع القلق من المستقبل عند التلميذ زادت مشاعر التشاؤم مما يؤدي إلى انخفاض تحصيله في البكالوريا الرياضية .

ثالثاً- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه: "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية." ولغرض اختبار صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل الارتباط لبيرسون، وتوصل إلى النتائج التالية:

جدول (12) معامل ارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على

امتحان البكالوريا الرياضية

معامل ارتباط بيرسون					
القرار	مستوى الدلالة	الارتباط	المتوسط	عدد	
دال	0,00	0,29**	11,19	100	استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة
			53,40	100	التفاؤل

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة والتفاؤل تساوي (0,29) ، وهي علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) ، أي أنه كلما زاد استخدام التلميذ استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة زاد شعوره بالتفاؤل.

وتتفق هذه الدراسة مع (Staik and al) الى ان التلاميذ يستعملون عدة رسائل لمواجهة الضغوط منها استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة وتتفق دراستنا مع نتائج المطيري (2007) الى ان استخدام الطلبة لاستراتيجيات مواجهة بشكل واضح يؤدي بالضرورة الى ارتفاع نسبة التفاؤل

رابعاً - عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

والتي تنص على أنه: "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية." ولغرض اختبار صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل الارتباط لبيرسون، وتوصل إلى النتائج التي يوضحها الجدول التالي:

جدول (13) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والتفاؤل لدى التلاميذ

المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية

معامل ارتباط بيرسون					
القرار	مستوى الدلالة	الارتباط	المتوسط	عدد	
دال	0,00	-0,73**	11,19	100	استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة
			99,48	100	التشاؤم

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة والتشاؤم تساوي (-0,73)، وهي علاقة سالبة عكسية دالة إحصائياً ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01)، أي أن عدم استخدام التلميذ لاستراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة كلما زادت لديه مشاعر التشاؤم.

وتتفق هذه الدراسة مع (Staik and al) إلى أن التلاميذ يستعملون عدة رسائل لمواجهة الضغوط منها استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة وتتفق دراستنا مع نتائج المطيري (2007) إلى أن عدم استخدام الطلبة لاستراتيجيات مواجهة بشكل واضح يؤدي بالضرورة إلى ارتفاع نسبة التشاؤم

-الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها والتي تهدف لمحاولة التعرف على استراتيجيات التعامل وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى تلاميذ البكالوريا الرياضية كما أن العملية الإرشادية جزء أساسي في تكوين الفرد دراسياً ولعل من بينها الجانب النفسي كونه يؤثر في شخصية التلميذ ويساهم في إرشاده (حجاج سعد، ص122)، وبعد عرضنا لكل فرضية ومناقشتها نلاحظ أن النتائج بينت عدة معطيات يمكن تلخيصها فيما يلي:

-كشفت نتائج البحث عن وجود علاقة سالبة عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد قلق الامتحان والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.
-أظهرت نتائج البحث وجود علاقة سالبة عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد الضغوط الأسرية والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.
-بينت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد قلق المستقبل والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.
-توصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد قلق المستقبل والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.
-كشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة والتفاؤل لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية."
-أثبتت النتائج وجود علاقة سالبة عكسية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكلة والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.
-الاقتراحات و التوصيات:

في ضوء نتائج البحث الحالي نقترح ما يلي:

- 2- ضرورة الاهتمام بموضوعات الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا،
- 3- إجراء المزيد من الدراسات والابحاث للتعرف على المتغيرات المؤثرة في أساليب المواجهة للتلميذ.
- 4- 3 -إعداد برامج ودورات تكوينية للتلاميذ المقبلين على الامتحانات لتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع المشكلات التي يمكن أن تعترضهم في حياتهم التعليمية.
- 4 -توفير الرعاية النفسية وخدمات الإرشاد النفسي الوقائية والنمائية والعلاجية للتخفيف من مصادر الضغوط النفسية التي يواجهونها.
- 5 -بناء مقاييس في مصادر الضغوط النفسية وأساليب المواجهة.
- 6- إجراء دراسات عن الضغوط النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى يمكن أن تؤثر على تحصيل التلميذ المقبل على امتحانات البكالوريا الرياضية .

قائمة المراجع:

أ- الكتب :

1. بهادر، سعدية (1994): المرجع في برامج تربية أطفال ما قبل المدرسة، مطبعة مدني، القاهرة..
2. شيخاني، سمير (2003): الضغط النفسي "طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، مداواة"، دار الفكر العربي، مؤسسة ثقافية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
3. عوض، رثيفة (2000) ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة "التشخيص والعلاج"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

ب- الأطروحات::

1. سيد، نوال (2009): الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر
2. شريف، ليلى (2003): أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ- ب) لدى أطباء الجراحة (القلبية والعصبية والعامية) "دراسة مقارنة"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
3. هلة عبد الله سيلم : التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود -رسالة ماجستير غير منشورة، المملكة العربية السعودية ، جامعة الملك سعود ،كلية التربية ،قسم علم النفس، 2006.

ج- المجلات

1. حسين، محمود، ونادر الزيود (1999): مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات، مجلة البصائر، مجلد 3 عدد 2، جامعة البترا، عمان
2. زاوي عبد الحليم ،دور استراتيجيات المواجهة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم أثناء الحجر الصحي ،المجلد رقم 12 العدد 01 مكرر الجزء 01 – 2021، مجلة الابداع الرياضي، ص.ص 177-194
3. مجادي فاتح ،اختبار مادة التربية البدنية والرياضية في شهادة البكالوريا بين الواقع والأفاق ،العدد 09-2013،مجلة الابداع الرياضي ،ص ص31-52.

4. رمضان بن جعفر، دور الأنشطة البدنية الرياضية التربوية في تنمية التفاعل الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فئة العمر (18-20 سنة) دراسة ميدانية بثنائية أحمد زبانة بالخروبة – الجزائر العاصمة المجلد 07، العدد 19، مجلة الإبداع الرياضي، ص ص 8-27.
5. حجاج سعد، بركات حسين، أهمية الإرشاد النفسي على التحصيل الدراسي " دراسة مع تلاميذ الثانوية الرياضية"، المجلد 11، العدد 02، مجلة الإبداع الرياضية ص ص 114-132.
6. بشيري بع عطية، علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي بمستوى لامن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، دراسة ميدانية: على مستوى ثانويات – رأس الوادي- المجلد 10، العدد 05، مجلة الإبداع الرياضي، ص ص 37-55

المراجع باللغة الأجنبية:

1. LOUIS NOT, l'enseignement ré pondant, presses. universitaires de France : imprimerie des - 1ere édition.,1989
- 2- Wenger,K,Coping Skills with problems among American graduated students ,the journal of Personal and Guidance ,12,1990.
- 3- Staik, Irene M. and Dickman, Carol L, Self – Reported stressors of.