



دار المنظومة
DAR ALMANDUMAH
الرواد في قواعد المعلومات العربية

العنوان:	التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدي طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت
المصدر:	المجلة المصرية للدراسات النفسية
الناشر:	الجمعية المصرية للدراسات النفسية
المؤلف الرئيسي:	العازمي، عائشة ديجان قصاب
المجلد/العدد:	مج27, ع94
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2017
الشهر:	يناير
الصفحات:	155 - 196
رقم MD:	1010846
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	علم النفس التربوي، الاختبارات والقياسات التعليمية، الاضطرابات النفسية، طلبة كلية التربية
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1010846

© 2020 دار المنظومة. جميع الحقوق محفوظة.
هذه المادة متاحة بناء على الإتفاق الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علما أن جميع حقوق النشر محفوظة.
يمكنك تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي وسيلة (مثل مواقع الانترنت أو البريد الإلكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو دار المنظومة.

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت

د / عائشة ديجان قصاب العازمي
كلية التربية الأساسية بالكويت

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على التفكير الإيجابي والصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية الأساسية، وتكونت العينة من (٧٠) طالبة واستخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الصمود النفسي ومقياس قلق الاختبار، وأسفرت النتائج عن أن النسبة المئوية لتكرارات استجابات الطالبات لعبارات مقياس التفكير الإيجابي نسب مرتفعة جداً، وأيضاً نسب تكرارات الطالبات للتفكير السلبي ومتوسط النسب المئوية لاستجابات الطالبات هي نسب منخفضة، كما أسفرت النتائج الخاصة بالتكرارات والنسب المئوية لاستجابات الطالبات على مقياس الصمود النفسي المستخدم، فضلاً عن حساب متوسط الاستجابات عن أن نسبة ضئيلة جداً استجابات بعدم الموافقة، وأن غالبية الاستجابات كانت موافق، وموافق أحياناً، وهذا يعنى أن مستوى الصمود النفسي لدى العينة مرتفع، كما اتضح من خلال حساب التكرارات والنسب المئوية لاستجابات الطالبات على عبارات مقياس قلق الاختبار المستخدم فضلاً عن حساب متوسط الاستجابات أن نسبة متوسطة استجابات بعدم الموافقة، ومرتفعة قليل لاستجابة موافق أحياناً، بمعنى أن مستوى قلق الاختبار لدى العينة كان متوسطاً، وأسفرت أيضاً نتائج معامل الارتباط عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والصمود النفسي لدى طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت، ووجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين التفكير الإيجابي والبعد الأول من قلق الاختبار، وعن وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين التفكير الإيجابي والدرجة الكلية لقلق الاختبار، وكذلك عن وجود ارتباطات سلبية غير دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وكل من البعد الثاني والثالث والرابع من أبعاد قلق الاختبار.

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية

الأساسية بالكويت

د / عائشة ديحان قصاب العازمي

كلية التربية الأساسية بالكويت

مقدمة :

يعتبر التفكير الإيجابي عملية متدرجة ويتم ممارستها وليس غاية يجب الوصول إليها ، فهي إدراك الأفكار والقدرة على تصنيفها ، والعمل على استبدالها في حالة أن تكون سلبية وتؤدي إلى اندماج المشاعر معها، لأنها بذلك تأخذ موقعها على جهازنا العصبي وتصبح جزءاً من تكويننا الجسدي ، فالسلوك الإيجابي هو سلوك صادق ومباشر ويترك الانطباع الجيد للذات وللآخرين ، فهو يؤدي إلى زيادة احترام الذات. وتقديرها وتلقي الاحترام والتقدير من الآخرين . وللتفكير الإيجابي عدة أنماط منها : التفاؤل والتوقعات الجيدة للأمور والأحداث، التحكم في العقل والانفعالات ، الانفتاح العقلي المعرفي ، الشعور بالرضا والتقبل الذاتي ، تحمل المسؤولية الشخصية عن الأفكار والمشاعر والسلوك ، مشاعر الشكر والامتنان لكل ما في الحياة . فمفهوم التفكير الإيجابي هو الأسلوب الذي يتم التعامل به للتغلب على العقبات والخروج من الأزمات للأمور ، فهو يتمثل في القوة والصمود والمرونة والتوازن ، ولا يعتبر أسلوب التفكير الإيجابي أنه يتجاهل الأحداث السلبية الغير جيدة ، وإنما يقوم بإعادة بناء الموقف بطرق أكثر إيجابية لتصل إلى نتائج أكثر فاعلية للموقف . (منى الناعى ، ٢٠١٤ : ٨) .

وتتمثل أسس التفكير الإيجابي في الخصائص المميزة للشخصية ، كالقدرة على المرونة لاستخدام أكبر قدر ممكن من الموارد والمهارات وذلك لتحقيق هدف ما ، ومستوى أداء أعلى " مهارات عقلية - اكتساب المهارات " ، وأيضاً يعتمد على الصورة الذاتية للشخص عن نفسه ، ومجموعة الصفات الأكاديمية التي لديه ، والتوقعات الإيجابية الذاتية للأمور فالعلاقة الروحية الوثيقة بين الفرد وربّه ، تجعله دائم التفاؤل لكل الأحداث في الحياة ، فكل ما ن فكر فيه بعقلنا الواعي ، وكل ما نعتقد يتحول إلى حقيقة واقعية إذا تم مزجه بالمشاعر ، وكلما زاد اندماج الفكرة مع المشاعر زادت قوة الاعتقاد لدى الفرد ، وبالتالي يؤثر في السلوك ، وهناك علاقة وثيقة بين التوجه العقلي الإيجابي والسلبي ، ونوعية الأداء للمهام فالتدريب على بناء الموقف الإيجابي يساعد على زيادة معدلات الإنتاج.

ويعتبر الصمود النفسي من الركائز الأساسية الكبرى في علم النفس الإيجابي ، فهو المنحى

الذي يثمن ويعظم القوى الإنسانية مقابل المناحي السائدة الشائعة والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني ، وهذا الاختلاف في الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وتحقيق جودة الحياة . حيث هناك مجموعة من العوامل التي يمكن ملاحظتها وقياسها لتحديد درجة صمود الفرد ومنها كيفية تفاعل الفرد مع المواقف والأحداث التي يتعرض لها بكل ما لديه من جوانب إيجابية معرفية (تفاعل، نظرة إيجابية للأحداث) ، ووجدانية (الرضا عن الذات ، والشعور بالسلام الداخلي ، والطمأنينة والهدوء النفسي، ومفهوم الذات الإيجابية)، وسلوكية (تحقيق أهداف واقعية على أرض الواقع ، تفاعل إيجابي مع البيئة المحيطة ، ردود أفعال إيجابية تجاه المجتمع) .

والصمود منتج أو مخرج لمحصلة الجوانب الإيجابية للفرد والبيئة المحيطة وليس سمة يتسم بها فرد عن آخر ، ويقاس الصمود بمدى تحقيق الفرد لنواتج إيجابية مصاحبة أو لاحقة للتعرض للمحن أو الصعوبات .

وما أوجح الفرد في الوقت الراهن إلى الصمود النفسي لتحسين أنفسنا ضد الضغوط المتمثلة في الأحداث المليئة بالتوترات ، والفكر المغلوط ، والتلوث الأخلاقي الذي أصبح الفرد يعاني منه .

ويعد قلق الاختبار أحد أنواع القلق الاجتماعي Social anxiety ، فالمصابين به يدركون ويقيمون المواقف على أنها مصدر تهديد لشخصياتهم ، وفي مواقف الاختبار غالباً ما يكونون متوترين خائفين عصبين ، وفي حالة إثارة انفعالية مما يؤدي بهم إلى أداء اختبار غير موفق (حمدي شاكرا ، ١٩٩٨ : ٣٣) .

وتشير نتائج البحوث النفسية إلى الدور الهام الذي يشكله مستوى القلق في الأداء والانجاز ، حيث أن كلاً من القلق المرتفع والمنخفض يعتبران من المعوقات التي تعوق الطلاب عن الانجاز وتحقيق الأهداف ، فالقلق المرتفع يشل قدرة صاحبه عن التفكير والحركة والأداء العقلي ككل ، ويؤدي القلق المنخفض إلى ضعف الدافعية والاهتمام واللامبالاة ، أما القلق المتوسط فيعد من الطاقات الدافعة للعمل والأداء والانجاز (ثريا عبد الرؤوف ، ١٩٩٤ : ١٥٩) .

وفي هذا الاتجاه يتضح أن العلاقة بين قلق الاختبار وأدائه علاقة منحنية ، أي أنه كلما زاد القلق حتى حد مثالي معين تحسن الأداء ، وبعد هذا الحد تصبح العلاقة عكسية ، أي يتدهور الأداء بتأثير من الزيادة الشديدة للقلق (محمد حامد زهران ، ٢٠٠٠ : ١٤٩) .
وتشير الدراسات إلى انه لكي تتم عمليات التعلم عند الطلاب بفعالية فإنه يلزم وضعهم في

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية **=====**
بيئة تهيئ كافة الإمكانيات والظروف النفسية للاستذكار، فقد يؤثر التوتر والقلق فيهم ويتبع ذلك
انخفاض في كفاءتهم الدراسية. (السيد إبراهيم السمدوني ، ١٩٩٤ : ٢٠١) .

ويلاحظ أن الطلاب الذين يعانون من قلق الاختبار ، ولا يتم معهم تدخل إرشادي يظل
أداؤهم على ما هم عليه دون تقدم ، بينما الطلاب الذين تبذل معهم الجهود الإرشادية لترشيد
قلق الاختبار ، يصبحون متفوقين دراسياً ، ويشعرون بالثقة في النفس والاطمئنان ، ويكون
أداؤهم أفضل في مواقف التقييم ويرتفع تحصيلهم الدراسي. (محمد حامد زهران ، مرجع سابق
). (

ووجد أن القلق الاختباري له تأثيرات سلبية على التحصيل الدراسي ، والإنجاز الأكاديمي
، ففي دراسة تحليلية بعدية Meta analysis نم تحليل (٥٦٢) دراسة أشارت نتائجها إلى
العلاقة بين قلق الاختبار والإنجاز الأكاديمي ، ووجد أن قلق الاختبار يسبب الأداء السيئ
للاختبار. (Netuveli, et al,1995) .

كما وجد (جو Jew) أن الأفراد القلقين إلى حد كبير ينشغلون بحوار ذاتي سلبي أو
أفكار قلقة حول أنفسهم ، وحول نتائج الاختبار ، وأنهم أقل قدرة في الذاكرة العاملة من
نظرائهم غير القلقين. (Jew, 1999) .

ومع الإيقاع السريع لحركة الحياة أصبح التوتر العصبي سمة من سمات العصر ، بما في
ذلك من تفكير وانفعال وعاطفة وإرادة وسلوك ، لذا كان لزاماً إجراء بحث عن العلاقة بين
التفكير الإيجابي والصمود النفسي والقلق الاختباري ، للتحفيف من حدة التوترات النفسية
والعصبية والاكنتاب عند الطلاب .

مشكلة البحث :

يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية :

- ١- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت ؟
 - ٢- ما مستوى الصمود النفسي لدى طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت؟
 - ٣- ما مستوى قلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت ؟
 - ٤- هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والصمود النفسي لدى طالبات كليات
التربية الأساسية بالكويت؟
 - ٥- هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية
الأساسية بالكويت؟
- أهداف البحث :**

- ١- التعرف على مستوى درجة كل من التفكير الإيجابي والصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كلية التربية الأساسية .
- ٢- التعرف على نوع وطبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والصمود النفسي والقلق الاختباري لدى طالبات كلية التربية الأساسية .

أهمية البحث :

تتضح أهمية البحث الحالي فيما يلي :

- ١- يستمد البحث أهميته من تناوله لمتغيرات مهمة في مجال علم النفس ممثلة في التفكير الإيجابي، والصمود النفسي ، وقلق الاختبار .
- ٢- إن معرفة طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والصمود النفسي وقلق الاختبار قد تساعد الطلاب على العمل في بيئات تعليمية نظيفة حتى تعمل على تحسين مهارات الاختبار لديهم ، ورفع مستوى فعالية التفكير الإيجابي.
- ٣- قد تفيد نتائج البحث الباحثين في إعداد البرامج لتحسين الصمود النفسي لدى الأطفال العاديين وغيرهم .
- ٤- إذا أثبتت العلاقة بين متغيرات البحث فعاليتها يمكن للمتخصصين في هذا المجال الاستفادة منه وتطبيقه على مراحل تعليمية أخرى.

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على طالبات كلية التربية الأساسية بالكويت ، وعلى المنهج الوصفي ، ومقاييس التفكير الإيجابي والصمود النفسي والقلق الاختباري .

مصطلحات البحث :

التفكير الإيجابي :

هو نمط من أنماط التفكير يرتقى بالفرد ويساعده على تحقيق أهدافه ، والوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية، وأن يكون أكثر تفاؤلاً بامتلاكه معتقدات وقناعات راسخة ذات طابع تفاؤلي يجعله يضع توقعات إيجابية لخبراته المستقبلية وخبرات الآخرين. (غادة محمد شحاته، ٢٠١٥: ٨).

الصمود النفسي :

هو العمليات التي تشير عادة إلى السمات النفسية التي تصف سلوك الفرد كالمرونة والمثابرة والتجلى بالصبر والإيمان والصلابة النفسية والتوقعات المستقبلية الإيجابية وتكوين علاقات اجتماعية تغير من التفاعل المتبادل بين البيئة بما تحمله من أزمات ومحن وتهديدات

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية ~~في~~
وشدائد ومخاطر وصدمات أو استجابات الفرد السلوكية لها ، بهدف استعادة التوازن والتأقلم
والتوافق وإدارة هذه الأزمات تدعمها خبرات وتجارب الفرد وإدراكه للمساندة الاجتماعية وهى
قابلة للإثراء وتختلف درجتها من موقف لآخر. (محمد البحيرى، ٢٠١٣).

قلق الاختبار :

هو عبارة عن استجابات معرفية وانفعالية وجسمية واجتماعية سلبية اتجاء المواقف
التقويمية يصل إليها التلميذ نتيجة زيادة درجة التوتر والخوف من أدائه فى الاختبار (أماني عبد الله
٢٠١٢).

الإطار النظرى:

تتناول الباحثة التعريف بالمتغيرات الرئيسة فى البحث على النحو التالى:

أولاً : التفكير الإيجابي "Positive Thinking"

يعد علم النفس الإيجابي أحد فروع علم النفس التى تهتم بالطاقات الإيجابية الكامنة لدى
الأفراد ومحاولة إظهارها ، والتغلب على الطاقات السالبة لديهم والقضاء عليها ، ومن
الموضوعات التى يركز عليها علم النفس الإيجابي مجال التفكير بنمطيه الإيجابي والسلبي. (
مهذب محمد جمال ، ٢٠١٢: ٢٢١).

ويهدف علم النفس الإيجابي إلى تغيير وبلورة علم النفس من العلاج والإصلاح إلى التمكين
والتأسيس لأفضل الخصائص الإنسانية ، وبهذا فإن حركة علم النفس الإيجابي بدأ كحركة تطورت
من التفكير الإيجابي إلى علم نفس إيجابي (4 : Seligman, 2002).

كما يعد التفكير الإيجابي الأداة الحقيقية التى يواجه بها الإنسان متغيرات العصر ، ومن
خلال التفكير تتكون معتقدات الفرد ، ونظريته لما حوله ، وعليه فإن اهتمام المجتمعات أصبح
ينصب على تنمية مهارات التفكير لدى أفرادها لكى تقيد منهم الإفادة المثلى. (عفرأ إبراهيم
خليل ، ٢٠١٣: ١٢٦).

والتفكير الإيجابي هو أداة فعالة لدى جميع الأفراد مع أن الكثير منهم قد لا يدركون
ذلك، ويمكن استخدامه فى الحياة اليومية فتنحسّن الصحة وتحقق السعادة. (أحلام على عبد الستار
، ٢٠١١: ٩).

مفهوم التفكير الإيجابي :

يكسب التفكير الإيجابي الفرد الثقة بالنفس والاعتماد على الذات والعديد من الصفات اللازمة
والضرورية للتعامل مع تحديات المستقبل. (أحلام على عبد الستار ، ٢٠١١: ١).

ويشير التفكير الإيجابي إلى ما لدى الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل

، واقتناعه بقدرته على النجاح وبالإطلاع على ما كتب حول التفكير الإيجابي والبحوث التي تناولته ، أمكن الوصول إلى العديد من التعريفات له وهي على النحو التالي :

عرف (Yearly,1990) التفكير الإيجابي بأنه استراتيجيات إيجابية في الشخصية ، وأنه الرغبة في ممارسة سلوكيات أو تصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً. (في:عبد المرید قاسم عبد المرید ٢٠١٠: ٦٩٤) .

كما يرى (Scheier&Carver,1993) أن التفكير الإيجابي هو امتلاك الفرد لثقافات ومعتقدات تجعله يضع توقعات إيجابية لخبراته المستقبلية بحيث يظهر هذا في انقائه وتفضيله لسلوك محدد. (في : يوسف محيلان سلطان : ٢٠٠٨ : ٢٢).

(Seligman&Csikzenthmihalyi,2000:7) أنه مجموعة استراتيجيات في الشخصية توجد بدرجات متفاوتة عند البشر ، منها : (التفاؤل والذكاء الوجداني ، والرضا وتقبل الذات غير المشروط والكفاءة الشخصية والإنجاز وتحقيق الذات والمشاركة الوجدانية ، والعطاء، والتشجيع على المودة والحب ، والتفتح والانفتاح على الخبرة ، والحكم الأخلاقي ، ومهارات التفاعل الاجتماعي، والإحساس بالجمال ، والتسامح والمثابرة والإبداع ، والحكمة ، والتطلع نحو المستقبل ، والثباتية) .

كما ترى أماني سعيدة سيد (٢٠٠٦: ١٠٨) أنه يمثل قدرة الفرد الإرادية على التقويم والتوجيه والتحكم في أفكاره ومعتقداته في اتجاه تحقيق توقع النتائج الناجحة ، وتدعيم حل المشكلات ، من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى للوصول لحل المشكلة . أو أنه يمثل توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة ، وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير ، وتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي.

ويعرف زياد بركات (٢٠٠٦: ١٠) وأن التفكير الإيجابي هو عبارة عن مجموعة من العمليات العقلية والنفسية والاجتماعية التي يقوم بها الفرد من فهم واستيعاب ، وحكم واستدلال ، وتذكر واسترجاع ، وهي تدور عادة حول موضوع ما ، بشكل مترابط ومتناسق ، وبسلسلة منطقي معقول .

كما تعرفه سامية لطفى الأنصاري (٢٠١٢: ٧٤) بأنه نمط من أنماط التفكير يرتقى بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف قواه الكامنة وتغيير حياته نحو الأفضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية ، وذلك من خلال التحكم والسيطرة على طريقة التفكير والأفكار وجعلها تسير في الاتجاه الإيجابي ، كما أنه يشمل قدرة الفرد على التعلم في المواقف الضاغطة ،

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية
وهو تفكير بنائى يشمل قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلى القوة فى المشكلة واستخدام خطوات
إبداعية من أجل الوصول إلى حلول مرضية .

ويرى (Simon,2012:25) أن التفكير الإيجابي ببساطة هو مسألة تعلم التفكير بإيجابية
أكثر، وهو اتجاه عقلى يعترف بأفكار وكلمات وصور العقل التى توصل إلى النمو والتوسع
والنجاح ، وتوقع النتائج الجيدة والمفضلة .

يتضح مما سبق تعدد تعريفات التفكير الإيجابي على حسب وجهه نظر كل باحث . ومن
خلال عرض التعريفات السابقة يمكن الوصول إلى تعريف عام وشامل له ، حيث يمكن تعريفه
على أنه نمط من أنماط التفكير يرتقى بالفرد ويساعده على تحقيق أهدافه ، والوصول إلى نتائج
أفضل عبر أفكار إيجابية . وأن يكون أكثر تفاؤلاً بامتلاكه معتقدات وقناعات راسخة ذات طابع
تفاؤلى تجعله يضع توقعات إيجابية لخبراته المستقبلية وخبرات الآخرين تساعده على الوصول
إلى حل المشكلات التى تواجهه (التركيز على جوانب النجاح فى المشكلة بدلاً من التركيز على
جوانب الفشل فيها) .

التفكير الإيجابي والتفكير السلبي :

توجد أساليب ومعتقدات واتجاهات ذهنية مناقضة للتفكير الإيجابي ، ومن ثم تسهم بعكس
التفكير الإيجابي فى إثارة الاضطراب النفسى والفوضى وسوء التوافق ، أى أن التعامل مع
المفاهيم والاستجابة لمختلف المواقف التى يواجهها الفرد يمكن معالجتها والتفكير فيها إما بطريقة
سلبية تسهم فى زيادة نصيب الفرد من السلبية والتعاسة ، وفى المقابل ستجد البدائل الإيجابية التى
تيسر عليه القيام بسلك ملائم للصحة النفسية والإيجابية. (عبد الستار إبراهيم ، ٢٠١١ : ٢٠١) .
كما تنمو السعادة بممارسة الأفكار السارة ، وأن سبب الشغور بالتعاسة والحزن هو ما يضعه
الفرد بنفسه بأن يترك الأفكار السلبية تتسرب إلى العقول وإلى طريقة التفكير تجاه المواقف وتجاه
الآخرين ، وبذلك يصبح الفرد مجالاً خصباً للقلق والخوف (أسماء فتحى أحمد ، ميرفت عزمى
ذكى ، ٢٠١٣ : ٦٢) .

والتفكير السلبي هو التشاؤم فى رؤية الأشياء ، والمبالغة فى تقييم الظروف والمواقف ، فهو
الوهم الذى يحول اللاشئ إلى حقيقة ماثلة لا شك فيها، وهذا على عكس التفكير الإيجابي الذى هو
التفاؤل بكل ما تحمله للكلمة من معان ، والنظر إلى الجمال فى كل شئ وانتظار الخير مع كل
لحظة (سناء محمد سليمان ، ٢٠١١ : ١٦٤) .

فالأفراد يريدون النجاح وأداء الأشياء بطريقة جيدة ، فإذا لم يتم تشجيعهم فيصبحون مفكرين
سلبيين تماماً ، والمفكرون السلبيون غير منتجين فى أى عمل على أى مستوى .

وينكر كل من (زياد بركات ، ٢٠٠٦ : ٩) ، (سامية لطفى الأنصارى ، ٢٠١٢ : ٨) بعض السمات والخصائص الأساسية الأخرى للتفكير الإيجابي من خلال مقارنته بالتفكير السلبي ، وذلك كما هو مبين في الجدول التالي :

جدول (١) : المقارنة بين ذوى التفكير الإيجابي وذوى التفكير السلبي .

المفكر الإيجابي	المفكر السلبي
يدعو للحق ويتوق إلى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقاً أو مخالفاً لها .	ذو فكر متصلب شديد الجمود ، غير قادر على التخلص من آرائه حتى لو بدا له خطأها .
لغته ومفرداته تتمتع بالمرونة ، قابل للأخذ والعطاء ، قادر على الحوار والمناقشة العلمية .	لغته تميل إلى المغالاة والحدية والقطعية والتعميم ، ومفرداته قوية وصارمة ، وغير قابلة للتعاطى مع الرأى الأخر .
مداخلاته وأطروحاته تمتاز بالسمو والرقى حيث مفاهيمه ومقولاته منطقية وقابلة للتعديل والتغيير إذا اقتضت الحاجة لذلك .	يتميز بتخلف الطرح وتدنى مستوى المقولات والمفاهيم لديه بسبب قناعاته المتصلبة والجامدة .
لديه القدرة الفائقة على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم ، ويقدم فنده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد .	يتسم بضعف الإحساس الوجداني نحو الآخرين ويلقى بالكلام الخشن والجرح نحوهم دون مراعاة للأحاسيس .
لديه من الفكر والثقافة والمرونة الفكرية التى تساعده على تجنب مثل هذه المواقف الحرجة .	يضع نفسه فى ورطات حرجة أثناء النقاشات المختلفة ، كنتيجة للتناقضات الفكرية .
يحاول قدر الإمكان إعطاء تصور طبيعى وواقعى عن ذاته أمام الآخرين ، ويقدم نفسه للآخرين بشفاوية وبشكل متواضع .	إعطاء المستمعين له صورة مثالية عنه وعن شخصيته تأبى طبائع الناس تحقيقها ، وسريعاً ما يراه الآخرون على حقيقته .
يتمتع بما لديه من أساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحادث .	يتمتع بضعف المعالجة واقتضاره للأساليب والحلول الفعالة للمشكلات .

يتضح مما سبق أن أهمية التفكير الإيجابي تنعكس فى حياة الفرد والجماعة بشكل مباشر ، فالفرد الإيجابي يفسر ما يحصل له من مواقف الفشل وعدم تحقيق الأهداف على أنها فرصة للتطور والتحسين ، ويشعر بالتفاؤل والسعادة ، بينما يفسر الفرد السلبي مواقف النجاح وتحقيق الأهداف على أنها حقه المكتسب ، الذى تأخر تحقيقه ، ويشعر بالاضطهاد ، والظلم من القوانين والناس المحيطين به . (على مهدي كاظم ، ٢٠١٠ : ٨٠) .

وتوجد مجموعة من الدراسات والبحوث السابقة التى تناولت العلاقة بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي : حيث أوضحت نتائج بحث (Kendall et al.:1989) وجود علاقة جوهرية بين مستوى التفكير الإيجابي والتفاؤل ، وبين التفكير السلبي والاكتئاب المرتفع . بينما أسفرت

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية نتائج بحث (Maurizo et al., 1996) عن وجود علاقة بين التفكير السلبي وتحمل المواقف الضاغطة حيث أظهر الطلبة ذوى التفكير السلبي قدرة أقل للتجاوب بفعالية مع المواقف الضاغطة كما أشارت نتائج بحث (Wong, 2012) إلى أن التفكير الإيجابي يرتبط سلبياً مع المؤشرات لعلم النفس المرضى ، والضغط ، والقلق ، والاكتئاب، والغضب)، وفى المقابل ارتبط التفكير السلبي سلبياً مع مؤشرات (التوافق النفسي، والسعادة، والرضا عن الحياة)، وموجباً مع المؤشرات المرضية (الضغوط، والقلق، والاكتئاب، والغضب) .

يتضح من عرض البحوث السابقة التى تناولت العلاقة بين التفكير السلبي والإيجابي ، أن الفرد الذى لديه القدرة على التفكير الإيجابي يكون لديه مستويات مرتفعة من الشعور بالسعادة والتفاؤل والرضا عن الحياة، ويكون أكثر ميلاً إلى تغيير حياته نحو الأفضل باستخدام السبب وأنشطة إيجابية . بينما صاحب التفكير السلبي يكون أقل قدرة فى تحمل المواقف الضاغطة التى يتعرض لها فى حياته ، ولديه مستويات مرتفعة من القلق والاكتئاب والغضب السريع والتشاؤم . ومن هنا يمكن إدراك أهمية تبنى التفكير الإيجابي فى جميع أمور الحياة اليومية والمستقبلية ، لما له من أثر فعال فى تحقيق النجاح والسعادة فى شتى مجالات الحياة العلمية والعملية .

أبعاد التفكير الإيجابي :

يذكر عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨ : ١٠٢-١١٤) ، (٢٠١١ : ١٩٣-٢٠١) بعض أبعاد

التفكير الإيجابي يمكن إجمالها على النحو التالى :

١- التوقعات الإيجابية والتفاؤل : Optimism and Positive Expectations أى

التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب فى مختلف جوانب حياة الفرد، فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية فى الجوانب الصحية الشخصية والاجتماعية والمهنية .

٢- الضبط الانفعالي والتحكم فى العمليات العقلية العليا : Emotional Control and

Control of Higher Cognitive Processes أى مهارات الشخص فى توجيه انتباهه وذاكراته وقدراته على التخيل فى اتجاهات سليمة ومفيدة تتلامم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفى الملائم لعمليات التوافق النفسى والاجتماعى.

٣- حب التعلم والتفتح المعرفى الصحى : Love of Learning and Salutary

Cognitive Receptivity

يتسم الإيجابيون بالاتجاهات الإيجابية نحو إمكانات التغيير والتطور الاجتماعى والشخصى ، كما يبدى الإيجابيون اهتماماً واضحاً بحب التعلم والمعرفة بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية ، ويتسم أصحاب هذا النمط أيضاً بالنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسى والثقة فيما يقدمه

المعالج من نصائح وتوجيهات . ويتراكم لديهم نتيجة لذلك رصيد معرفي ومعلومات عن الصحة والسعادة وكيف نتعامل مع مواقف الخوف، والقلق، والاكتئاب، والاضطراب النفسي أكثر من العاديين .

٤- الشعور العام بالرضا : **General Satisfaction** ويتمثل الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم .

٥- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين : **Acceptance of Differences Among People** تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين البشر كحقيقة ، وأنها مطالبون بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور إيجابي ومفتوح .

٦- التسامح والأريحية : **Tolerance and Forgiveness** أى تبني معتقدات متسامحة عما مر بنا من خبرات ماضية أو آلام نفسية ارتبطت بأحداث ماضية .

٧- الذكاء الانفعالي : **Emotional Intelligence** ويشير هذا المفهوم إلى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته الاجتماعية والنفسية انطلاقاً من هذه المهارات .

٨- تقبل غير مشروط للذات : **Unconditional Self Acceptance** ويعنى الرضا بما لدى الفرد من إمكانات وتجنب عدم تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على انتباههم أو عطفهم أو حتى مجرد لفت الأنظار، ولذلك تجد الشخص الذى يتقبل ذاته لا يزعج بسرعة ، ولا يضع عنواناً سلبياً يبسط به التعرض للسلبية والقبول بالمرض والتعاسة .

٩- تقبل المسؤولية الشخصية : **Personal Responsibility Acceptance** الإيجابيون من الناس لا يتعذرون بقلة الوقت ، ولا يلقون الأعداء على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤوليتهم بدون تردد.

١٠- المخاطرة الإيجابية : **positive Risk Taking** الإيجابيون يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول وتقبل الغموض، ومن ثم يكونون أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمخاطرة .

وحددت أسماء فتحى أحمد ، ميرفت عزمى زكى (٢٠١٣ : ٧٨) التفكير الإيجابي فى خمسة أبعاد تتمثل فى: (التفاؤل - الضبط الانفعالي - الرضا عن الحياة - تحمل المسؤولية - حب المخاطرة). كما حددت إيمان حسنين محمد (٢٠١٣ : ٤١) التفكير الإيجابي فى ستة أبعاد تتمثل فى

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية ~~المصرية~~
: (التفاؤل - الضبط الانفعالي - التفتح الفكرى - الشعور بالرضا والتقبل الذاتى - الطموح
وتطوير الذات - التفاعل الإيجابى مع الآخرين) .

يتضح مما سبق تعدد أبعاد التفكير الإيجابي تبعاً لاختلاف وجهة نظر كل باحث ، ولكن تم
الاعتماد فى البحث الحالى على خمسة أبعاد فقط تم استخلاصها من البحوث السابقة بحيث أنها
أكثر اشتراكاً بين البحوث وهى : (التوقعات الإيجابية والتفاؤل - الضبط الانفعالي والتحكم فى
العمليات العقلية العليا - حب التعلم والتفتح المعرفى الصحى - المخاطرة الإيجابية - تقبل
المسئولية الشخصية) .

أهمية التفكير الإيجابي :

يشير سعيد بن صالح الرقيب(٢٠٠٨: ٧) إلى أن الإنسان يسعى إلى تحسين مستوياته
الفكرية وذلك بتبنى منهج فكرى سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة ، وأن
يدرب نفسه على التخلّى عن الأفكار السلبية التى تحد قدراته ، ولتّى تضيق جهوده فى سبيل
تحقيق ما يصبو إليه من أهداف حياته .

ويرى عوض بن حمد بن زاهر(٢٠١١: ٥٥) أن التفكير الإيجابي للشخص يجعله سعيداً
بسبب تفكيره الإيجابي ، وهذا مما يزيد ثقته بنفسه وحبه للغير ، والشخص " المتشائم والشقى هو
شقى بسبب تفكيره السلبي .

وتذكر (Cherry,2014) أن التفكير الإيجابي له فوائد حياتية وتعليمية عديدة منها الشعور
بالسعادة وتحقيق النجاح الدراسى وزيادة الثقة بالنفس واتخاذ القرارات الصائبة والتفاؤل والقوة
لمواجهة المواقف الضاغطة والمرونة العقلية عند مواجهة التحديات والصعاب .

كما ترى إيمان حسنين محمد(٢٠١٣: ٥٥) أن التفكير الإيجابي للطالب تتمثل أهميته فى
الحديث الإيجابي مع الذات والشعور بالرضا والصبر والمثابرة ومواجهة الأزمات وإقامة علاقات
اجتماعية إيجابية والتميز بقدرات معرفية وإبداعية جيدة والتركيز على حل المشكلات والرؤية
الإيجابية للذات وللآخرين والتحكم فى الانفعالات والسلوك والرغبة فى التغيير .

ويتضح مما سبق أهمية التفكير الإيجابي فى حياة الفرد من أجل أن يعيش حياة سعيدة مليئة
بالأمل والتفاؤل ، يتوقع النجاح فى أداء مهامه فى مختلف المواقف والأحداث فى شتى مجالات
الحياة . حيث يمنح الفرد شعوراً قوياً بالسعادة والقوة لمواجهة المواقف الضاغطة ، فهو يودى إلى
زيادة ثقة الفرد بنفسه ، والقدرة على إنجاز القرارات الصائبة والرؤية الإيجابية للذات وللآخرين .
ثانياً : الصمود النفسى:

يعتبر محمد البحيرى (٢٠١٣) أن الصمود النفسى مفهوم حديث نسبياً حظى باهتمام الباحثين

كتطور لدراسات علم النفس الإيجابي، ركز على دور عوامل الوقاية والحماية فى إدارة المحن والأزمات، كما يركز على مواطن القوة لدى الفرد ويجعله يستعيد حيويته ويحفز أداءه الفعال برغم الظروف الضاغطة، الأمر الذى يساعده على التوافق والمضي قدماً نحو المستقبل بتفاؤل وتوقعات إيجابية مرتفعة.

ويُركز محمود فرج (٢٠١٣) على أن علم النفس الإيجابي على تنمية الجوانب الإيجابية فى الشخصية واستغلال القدرات والإمكانات البشرية إلى أقصى درجة ممكنة من خلال استخدام فنيات وأساليب علاجية مثل تعزيز قوى الأمل، التفاؤل، المثابرة، الصلابة النفسية، الصمود، التفكير الإيجابي، العقلانية، الكفاءة الذاتية، التمتع بالحياة وتحقيق السعادة فى العلاقات البين شخصية .
مفهوم الصمود النفسي :

استدعى مصطلح (Resilience) جدلاً واسعاً حول ترجمته فى مجال الدراسات النفسية العربية، فذهب البعض إلى ترجمته بالصمود مثل صفاء الأعرس (٢٠١٠)، ومنال عبد النعيم (٢٠١٣)، بينما يرى محمد سعد (٢٠١٠)، وهبة سامي (٢٠٠٩) ترجمته بالمرونة الإيجابية، واعتبره محمد البحري (٢٠١٣) المرونة النفسية، حيث وجد أن الدلالة النفسية للمصطلح الإنجليزي فى الأدبيات الأجنبية تشير إلى المرونة، لأنها تحتوى الصمود وتتعداه إلى اللين والانتشاء للصددمات والمحن والشدائد (كالكارث الطبيعية أو المشكلات الصحية أو النفسية أو الأسرية) ثم الارتداد للتكيف والتعافى منها واستعادة الحيوية بإيجابية .

أما كابلان (٢٠٠٥) فعرفه بأنه هو القدرة الفردية أو الشخصية على التأقلم الإيجابي وتحقيق النجاح رغم المواجهة مثل الإساءة والإهمال والعنف والفقر التى من الممكن أن تؤدى إلى عوامل سلبية مثل الانحراف. (In:Robert,2009)

وعرفه محمد سعد (٢٠١٠) بأنه عملية دينامية يقوم بها الأفراد وذلك من خلال إظهار قدر من التوافق أو التكيف الإيجابي على الرغم مما يخبرونه ويكابدهونه من صدمات وضغوط هائلة، وعرفه إجرانياً بأنه قدرة الشباب الجامعى على التكيف بفاعلية والنهوض من جديد بعد التعرض لضغوط الحياة وعثراتها يساعدهم على ذلك الكفاءة الشخصية التى تتمثل فى القدرة على التخطيط السليم والإبداع فى حل المشكلات واتخاذ القرار والضبط الانفعالى ومواجهة للضغوط والتكيف مع التغيير والشعور بالجدارة والاستحقاق، وإدارة الوقت والتوجه لمستقبل إيجابى، والكفاءة الاجتماعية والأسرية التى تعبر عن النجاح فى تكوين واستمرار علاقات دائمة مع الآخرين تتسم بروح التعاون والتعاطف والإيثار والتوافق الأسري وروح العابة والمساندة المتبادلة بين الفرد والآخر ومدى الإحساس به والتى تساعد فى مواجهة الضغوط البيئية والدينية التى تشمل

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية =====
الإحساس بالمعنى والغرض فى الحياة ، التسامح،التفاوض، والأمل والامتنان والتدين والالتزام
الأخلاقي والقيمي،

وعرفه محمد البحيرى (2013) : بأنه العمليات التى تشير عادة إلى السمات النفسية التى
تصف سلوك الفرد كالمرونة والمثابرة والتحدى بالصبر والإيمان والصلابة النفسية والتوقعات
المستقبلية الإيجابية وتكوين علاقات اجتماعية التى تغير من التفاعل المتبادل بين البيئة بما تحمله
من ازمات ومحن وتهديدات وشدائد ومخاطر وصددمات أو استجابات الفرد السلوكية لها ، بهدف
استعادة التوازن والتأقلم والتوافق وإدارة هذه الأزمات تدعمها خبرات وتجارب الفرد وإدراكه
للمساندة الاجتماعية وهى قابلة للإثراء وتختلف درجاتها من موقف لآخر .

كما عرفته منال عبد النعيم (٢٠١٣): بأنه تحقيق الفرد لمخرجات نمائية إيجابية وتجنبه
للمخرجات التى لا تحقق التوافق عندما يتعرض لمحن أو صعاب.

كما عرفه محمد البحيرى (٢٠١٣): بأنه وعى الفرد بصلابته، وإمكاناته وقدراته على التوافق
الإيجابى مع الصدمات والمحن والشدائد سواء التى حدثت فى الماضى أو القائمة بالفعل ،
والنهوض منها بفاعلية ، وهى دينامية يمكن تمهيتها يدعمها التواصل الإجتماعى الجيد .

وعرفته هانم عمر محمود (٢٠١٤) : بأنه العمليات التى تشير عادة إلى السمات التى تصف
سلوك الحدث الجانح كالصلابة النفسية ، المرونة، الكفاءة الاجتماعية ، التحلى بالصبر والإيمان ،
وتكوين علاقات اجتماعية تغير من التفاعل المتبادل بين ما تحمله البيئة من أزمات وإحباطات
ومحن ومشكلات وصددمات وذلك بهدف استعادة التوازن والتأقلم والتوافق مع المؤسسة خاصة
ومع المجتمع عامة .

يتضح مما سبق أن التعريفات السابقة اتفقت على أن الصمود النفسى عملية دينامية ، وأنه يهدف
إلى استعادة الفرد لتوازنه خاصة بعد تعرضه للمحن والصددمات ، وأنه يستخدم مجموعة من
السمات لتحقيق هذا الهدف ، ولكنهم اختلفوا فى هذه السمات والخصائص فمثلاً ذكر محمد
البحيرى (٢٠١٣) سمات (كالمرونة والمثابرة والتحدى بالصبر والإيمان والصلابة النفسية
والتوقعات المستقبلية الإيجابية وتكوين علاقات اجتماعية)، بينما ذكرها محمد سعد(٢٠١٠)
الكفاءة الشخصية والكفاءة الاجتماعية والأسرية والبيئية والقيمية والدينية.

أهمية الصمود النفسى:

١- مع التقدم التكنولوجى زادت عدد المشكلات وزاد عدد الأطفال والشباب الذين يواجهونها
وبالتالى أصبحوا معرضين للخطر ، فمع الجهل وسوء التربية والتفرقة فى المعاملة والفقير أصبح
الأطفال والشباب يشعرون بالعجز والنقص والإحباط مما يجعلهم عرضة للانتحار .

٢- يعتبر الصمود النفسي واحداً من عدد من البنى أو المكونات الشخصية التي تحمى وتقوى أو تحد من التعرض للخطر.

٣- تزايد الاهتمام بتوظيف هذه المعرفة فى التدخل الإكلينيكي ليس فقط لتحقيق نتائج إيجابية للمعرضين للخطر وإنما للشباب الجامعى لبنى توجهاً عقلياً للصمود النفسى لديهم يحميهم من الاضطرابات النفسية فى المستقبل ويركز على نقاط القوة التى يملكها الشاب والاهتمام بمواهبه .

٤- تطبيق البرامج الإرشادية التى تهدف إلى تحسين الصمود النفسى بصورة فردية وجماعية فى المدارس والجامعات مما يعظم مكان القوة والتميز الإيجابى لدى الأطفال والمراهقين .

ثالثاً : قلق الاختبار :

يعد قلق الاختبار أحد أنواع القلق ، فالطلاب فى مختلف المراحل التعليمية يشعرون بالقلق من الاختبارات، وقد يرجع هذا إلى أهمية الاختبارات بالنسبة للطلاب حيث أنها تقيس مهارة محددة لديه أو قدرته على التعلم وقد تؤثر على انفعاله إلى مرحلة دراسية أخرى وكذلك يستخدمها الدارس لتطوير العملية التعليمية وهكذا تعتبر الاختبارات المدرسية وسيلة للتعرف على نقاط الضعف لدى التلميذ وتبصرته بها حتى يتجنبها .

تعريف قلق الاختبار :

يعرفه كل من نبيل صادق (١٩٩٠، ٤٣)، وسليمان بن ناصر الثوينى (٢٠٠٩ : ٤٠٢) على أنه نوع من القلق المرتبط بموقف الامتحان، وظروف الاستعداد له، ويشير فى الفرد شعوراً بالخوف والهم الكبير عند مواجهة خبرة الامتحانات المقلقة .

ويرى كل من محمود عوض الله (١٩٩٣ : ٢٢٦)، ومها العجمى (١٩٩٩ : ٢٠) أن قلق الاختبار هو حالة نفسية يمر بها التلاميذ والتلميذات وتسبب لهم الخوف والاضطراب قبيل وأثناء الامتحان مع الإحساس ببعض التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لحالة الانفعال السابقة التى تعتبر مؤقتة تزول بزوال الاختبار .

وتتفق رشيدة عبد الرؤوف (١٩٩٩ : ١٠) مع (Mcmullen,1995:13) فى أن القلق الاختبارى هو الحالة التى يصل إليها التلميذ نتيجة الزيادة فى درجة التوتر أو الخوف من أداء الاختبار أو بمعنى آخر فإن قلق الاختبار يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمواقف تقويمية سواء كانت مواقف اختبارية أكاديمية أو غير أكاديمية .

وعرفته اعتدال عباس(١٩٩٦: ٢٦٤) بأنه انفعال قائم على تقدير وتقويم التهديد الخارجى ، فالأفراد الذين يتسمون بقلق اختبار عالى يميلون إلى تقويم موقف الامتحان على أنه تهديد شخصى

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية

لهم مما يؤثر على درجة انتباههم وتشتتهم وعدم تركيزهم أثناء أداء المهام الاختبارية .
كما عرفته (أمانى عبد الله للهو، ٢٠١٢: ٣) بأنه :عبارة عن استجابات معرفية وانفعالية
وجسمية واجتماعية سلبية اتجاه المواقف التقويمية يصل إليها التلميذ نتيجة زيادة درجة التوتر
والخوف من أدائه فى الاختبار .
النماذج المفسرة للقلق الاختبارى :

وضع علماء النفس بعض النماذج التى تفسر قلق الاختبار على النحو التالى :

١- أنموذج التداخل:

أشار محمود عوض الله(١٩٩٣:٢٢٢) إلى أن التلاميذ ذوى القلق الاختبارى المرتفع تعاق
معلوماتهم أثناء الاختبار فى الوقت الذى يستطيعون استرجاعها وبسرعة عندما يتعدون عن
موقف الاختبار، فانخفاض تحصيل هؤلاء التلاميذ قد يرجع إلى تأثير التداخل المعرفى
Cognitive interference الذى يصيب للمعلومات المعرفية لهؤلاء التلاميذ ببعض التشويش
والاضطراب ، كما يذكر " Benjamin " أنه على الرغم من أن التلاميذ القلقين اختبارياً يتعلمون
بطريقة سليمة إلا أنهم يواجهون صعوبة فى مرحلة الاسترجاع أثناء الفترة التى تؤدى فيها
الإجابات غير المرتبطة بالمهمة إلى إبعاد انتباههم عن الأفكار المتعلقة بالنص أو الاختبار وتمنعهم
من استرجاع المعلومات المطلوبة لإجابة أسئلة الاختبار ولو حتى بصورة ضعيفة.

ويرى (Kumke,2008) أنه من العوامل المؤدية لقلق الاختبار الانشغال بأمور لا علاقة
لها بالمهمة والتقييم السلبى للذات ، والاستغراق فى الأفكار السلبية ، والشعور بالقلق وتشتت
الانتباه ، فهم لا ينتبهون إلى المعلومات المهمة عند حل المشكلات وسريعاً ما يقلعون عن المهمة
المكلفون بها ، أما التلاميذ ذوو قلق الاختبار المنخفض يكرسون جهودهم للمهمة التى يقومون بها
وأكثر انتبهاً.

يتضح مما سبق أن التلاميذ الذين لديهم قلق اختبار عال يبدون استجابات غير ملائمة فى
الموقف الاختبارى على الرغم من أنهم يقضون ساعات طويلة فى المذاكرة ، ويرجع ذلك إلى أن
مهارات الاستدكار لديهم ذات مستوى منخفض ، وانشغالهم بأمور لا علاقة لها بالمهمة ،
والتمركز حول الذات ، واستغراقهم فى الأفكار السلبية .

٢- أنموذج قصور التعلم :

قدم (Culler&Holahan,1980) هذا الأنموذج الذى يوضح تأثير القدرات العقلية وسلوك
الاستدكار فى الانجاز الأكاديمى عند التلاميذ ذوى القلق المرتفع والمنخفض فى الاختبار ،
فالتلاميذ ذوى القلق المرتفع فى الاختبار لديهم قدرات عقلية منخفضة وعادات دراسية غير مناسبة

، ونتيجة لذلك فإن انجازهم الأكاديمي منخفض ، وبهذا فإن استجابات الانشغال الناشئة في موقف الاختبار إنما هي نتيجة لزيادة القلق المتزايد الذي يعود لمعرفة أقل بالمواد الدراسية بسبب القدرات العقلية المنخفضة أو عدم الإعداد المناسب للاختبار وهذا يعني أن التلميذ الذي ليس لديه مهارات استذكار عالية وبالتالي لم يعد نفسه جيداً لاختبار يمكن أن يتعرض لدرجة عالية من الانشغال أثناء موقف الاختبار نفسه وبالتالي يكون لديه انتباه أقل لمهمة الاختبار (فى : مها العجمي ، ١٩٩٩ : ٢٢) .

يتضح مما سبق أن التلاميذ الذين لديهم قصور في مهارات الاستذكار يقضون وقتاً طويلاً في المذاكرة دون تركيز ، وبالتالي معرفة أقل بالمواد الدراسية ، وعدم الإعداد المناسب للاختبار ، مما يؤدي إلى زيادة الشعور بالقلق الاختباري .

٣- أنموذج تجهيز المعلومات :

يرى لندال دافيدوف (١٩٩٢ : ٤٩٩) أن القلق الزائد لدى بعض الطلاب قد يجدون صعوبات في استقبال المعلومات وكيفية إدخال المعلومات إلى الذاكرة ، وأن المشتركين في الأبحاث حين يكونون في حالة قلق بالغ يستقبلون أجزاء أقل من المعلومات عن أولئك الأقل قلقاً ، ويستعملون خطأ أقل فعالية لتنظيم المادة عندما يتعاملون مع المعلومات .

ويرى (Hodge,1997:20) أن التلاميذ يعانون من عدم القدرة على التنظيم الذاتي ومعالجة المعلومات ، وليس لديهم رغبة في طلب المساعدة ، ويميلون إلى تأجيل العمل الأكاديمي ، ويبدون حالات عقلية سلبية حول الذات ، كما يتسم هؤلاء التلاميذ بعدم القدرة على استرجاع المعلومات المهمة ، وعدم الاستعداد الجيد للامتحان .

ومن هنا نجد أن قلق الاختبار يعوق قدرة التلميذ على الإعداد للامتحان من خلال إخفاق قدرته على تجهيز المعلومات في الذاكرة .

مكونات قلق الاختبار :

توجد عدة تصنيفات لمكونات قلق الاختبار فمثلاً يرى كومك (Kumke,2008) ، وسميث (Smith, 2009) ، وسليمان ناصر الثويني (٢٠٠٩) ، وبيتوين وآخرون (Putwain,et.al 2010) أن القلق الاختباري يتكون من ردود أفعال معرفية وفسولوجية وسلوكية وذلك على النحو التالي : المكون المعرفي : ويتمثل في انشغال الفرد بأدائه المعرفي والتفكيرى والإمعان فى تبعات الفشل وإدراك الذات والوعى بشكل كبير ، كما أنه يعتبر اهتمام معرفى للخوف من الفشل .المكون الفسيولوجي : ويتمثل فى الإحساس بالضيق ، والتوتر ، والهلع من الأداء فى الامتحان .المكون السلوكي: ويكون لدى التلاميذ ذوى القلق الاختباري سلوكيات متنوعة كالعصور فى

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية

مهارات الاستدكار واستراتيجيات أداء الاختبار والتأجيل والهروب .
في حين ترى "اعتدال عباس" (١٩٩٩ : ٢٦٤) أن قلق الاختبار يتضمن أربعة مكونات أساسية هي : الاضطراب؛ ويعبر عن قلق معرفي لعواقب الفشل .والانفعالية : وتمثل رد فعل الجهاز العصبي الذاتى لتقييمه للضغوط البيئية .والأعراض الجسمية : وتعب عن مجموعة من الأعراض السيكوسوماتية التي تتتاب الفرد أثناء الامتحان مثل الصداع ، وصعوبة للتنفس .والتفكير المشوش؛ وهو مجموعة من الأفكار غير مرتبطة وغير واضحة يشعر بها الفرد أثناء أدائه فى الاختبار .

وكذلك يرى السيد السنباطى وآخرون(٢٠١٠ : ٣٦٣) أن القلق الاختبارى يتضمن أربعة أبعاد كالتالى:الجانب النفسى والانفعالي : ويتضمن الخوف من الاختبار والقلق والارتباك وتوقع الفشل والرسوب والشعور بخيبة الأمل والشعور بالعصبية الزائدة ، والشعور بالحزن والغضب الشديد ، وازدياد العدوانية. والجانب الاجتماعى : ويتضمن الشعور بالعزلة والانطواء ، وعدم المشاركة فى المناسبات الاجتماعية ، وفتور العلاقات الاجتماعية ، واقتتاد الجو الأسرى المشجع على الدراسة .والجانب الجسمى : ويتضمن فقدان الشهية للطعام ، وارتباك المعدة والرغبة فى القيء ، وتصيب العرق ، وسرعة دقات القلب ، وارتعاش اليدين ، والشعور بالإجهاد والتعب الجسمى العام ، والإغماء أثناء الاختبارات .والجانب العقلى المعرفى : ويتضمن الشعور بالنسيان وعدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه وصعوبة فى التذكر وعدم القدرة على اتخاذ للقرارات السليمة .

دور قلق الاختبار فى أداء الطلاب:

يرى السيد السنباطى وآخرون (٢٠١٠ : ٣٤٦) أن قلق الاختبار من الموضوعات المهمة التى تؤثر فى الطلاب سلبياً أو إيجابياً ، فالقلق الذى يعترى غالبية الطلاب قبل وأثناء الاختبارات هو أمر طبيعى وسلوك عرضى مألوف مادام فى درجاته المقبولة ، ويعد دافعاً إيجابياً وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المستمر، أما إذا أخذ أعراضاً غير طبيعية كعدم النوم وفقدان الشهية وعدم التركيز وكثرة التفكير فى الاختبار، وعدم القدرة على استدعاء المعلومات من الذاكرة والانشغال فى النتائج المترتبة فإن هذه الأعراض وغيرها تترك الطلاب وتعرقل أدائهم المطلوب فى الاختبار.

يرى مجدى الدسوقى (٢٠٠٦ : ١٢) أن القلق له وجهين مختلفين ، فمن جهة قد يساعد الفرد على الإنجاز والوصول إلى مستويات أعلى من الكفاءة ومن الجهة الأخرى يمكن أن يحطم الإنسان ويشبع التعاسة فى حياته وحياة المحيطين به ، والفرق بين وجهى القلق يكمن فى الدرجة

التي يكون عليها ، وهو في ذلك مثله كباقي جوانب الحياة والتي يفضل دائماً أن تكون على درجة من الاعتدال وتلقى الجوانب السلبية للقلق الاهتمام الأكبر من جانب العاملين في مجال الصحة النفسية ، حيث يرتبط القلق بالعديد من مظاهر السلوك غير المرغوبة والتي تشكل تعطيلاً لطاقت الفرد وتسلبه مظاهر السعادة .

ويرى (Casbarro,2005) أن قلق الاختبار يؤثر على أداء الطلاب وهذا القلق قد يكون منخفض أو طبيعي أو مرتفع ، فالقلق الاختباري الطبيعي له تأثير إيجابي ، حيث يحفز الطلاب على المذاكرة مع زملائهم وعمل مذكرات بشرط ألا يتحول هذا القلق إلى قلق مرضي، أما القلق الاختباري بدرجة منخفضة جداً يؤدي إلى عدم المذاكرة ، وعدم اهتمام المعلمين بإعداد الطلاب ، وعدم اهتمام الوالدين بالنتائج ، بينما يؤدي القلق الاختباري المرتفع إلى زيادة تأكيد المعلمين على أداء الطلاب في الاختبارات. ، ويتفق (Casbarro) مع مها العجمي (١٧ : ١٩٩٩) حيث أنها ترى أن القلق المعتدل يدفع الطلاب والطالبات إلى الاستدكار والاجتهاد بينما القلق الزائد يؤدي إلى حالة التفكك المعرفي والارتباك ، كما أن انعدام القلق يؤدي إلى ضالة الإنجاز .

ومن البحوث التي تناولت قلق الاختبار بحث (Bembenutty :2009) الذي هدفت إلى بحث العلاقة بين تأجيل الإشباع الأكاديمي والدافعية والتنظيم الذاتي للتعلم ومستوى القلق الاختباري ، وتكونت العينة من (٣٦٤) طالباً جامعياً ، وأسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين تأجيل الإشباع الأكاديمي وقلق الاختبار كما يعتبر التنظيم الذاتي للتعلم كمؤشراً سلبياً للقلق الاختباري ، كما أظهرت النتائج أيضاً أن فعالية الذات أعلى المؤشرات السلبية للقلق الإختباري .

وهدف بحث (Onyeizugbo :2010) إلى معرفة العلاقة بين كل من فعالية الذات والقلق الاختباري بالأداء الأكاديمي ، وتكونت العينة من (٢٤٩) طالباً وطالبة) بالمرحلة الجامعية في شرق نيجيريا ، وطبق عليهم مقياس فعالية الذات ومقياس قلق الاختبار على التوالي ، بالإضافة إلى الدرجات التحصيلية لهؤلاء الطلاب في دورتين في علم النفس ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين فعالية الذات والأداء الأكاديمي عند مستوى (0.24) ، وباستخدام تحليل الإنحدار أوضحت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالأداء الأكاديمي للتلاميذ من خلال فعالية الذات وقلق الاختبار لديهم .

كما هدف بحث أماني عبدالله للوه (٢٠١٢) إلى التعرف على القلق الاختباري ومهارات الاستدكار وفعالية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي ، وهل تختلف باختلاف نوع التلميذ (تلميذ ، تلميذة) ، وإلى التعرف على نوع وطبيعة العلاقة بين القلق الاختباري

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية

ومهارات الاستنكار لدى كل من تلاميذ وتلميذات الصف السادس الابتدائي ، والتعرف على نوع وطبيعة العلاقة بين القلق الاختباري وفعالية الذات الأكاديمية لدى كل من تلاميذ وتلميذات الصف السادس الابتدائي ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٠) تلميذاً وتلميذة ، واستخدمت مقياس قلق الاختبار، واستبيان مهارات الاستنكار، ومقياس فعالية الذات الأكاديمية ، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ ودرجات التلميذات فى كل من بعدى قلق الاختبار (المعرفى ، والإنفعالى) وفى الدرجة الكلية للقلق الاختبارى لصالح متوسط درجات التلاميذ فى جميع الحالات ، ووجود علاقة تبادلية بين القلق الاختبارى ومهارات الاستنكار وفعالية الذات الأكاديمية لدى التلاميذ والتلميذات.

تحقيب على الدراسات السابقة :

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة أماني سعيدة سيد (٢٠٠٦) : فى أن الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي يتميزون بعدد من الخصائص على المستوى العقلى والنفسى والاجتماعى ، مما يجعلهم أكثر توافقاً مع أنفسهم وأفكارهم ومشاعرهم ، ومنها على سبيل المثال : (لديهم الميل والقوة الدافعة لتحقيق ذواتهم - يقبلون الأمور الصعبة على أنها طريق لنجاح غال - عمل قائمة للأولويات فى حياتهم فأهدافهم مرتبة - يركزون على نجاحاتهم - الإحساس المستمر بالحيوية والحماس وسرعة تجديده) ، بخلاف الطالبات ذوات التفكير السلبي فيشعرن بالاضطهاد ، والظلم من القوانين والناس المحيطين بهن.

كما اتفقت أيضاً مع دراسة عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨) : بأن البشر بطبيعتهم يحبون الشخص الذي يفكر ويتصرف بإيجابية . وأن يكون محاطاً بأناس إيجابيين أو على مقربة منهم . فإننا نحب أن نكون محاطين وعلى مقربة من ذوى التفكير الإيجابي لأنهم يستحثونك على التقدم والنجاح ، ومفتائلون وينشرون حيث يذهبون التفاؤل.

وبالنسبة للصمود النفسي فقد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة فيشمان (٢٠١٢) : فى أن الطلاب الذين يتمتعون بنسبة مرتفعة من الصمود النفسي بالتالى لا يكونوا عرضة للوقوع فى الأخطاء.

واتفقت دراسة إيمان مصطفى سرمينى (٢٠١٤) : مع الدراسة الحالية فى بناء مقياس للصمود النفسى تناول عدد من المتغيرات (النوع، التخصص) ، أما بالنسبة لباقي المتغيرات التى تناولتها إيمان مصطفى لم تتناولها الباحثة فى دراستها .

وبالنسبة لمتغير القلق الاختبارى فى الدراسة الحالية فقد اتفقت الباحثة مع دراسة أماني عبدالله لوه ، ٢٠١٢ : فى أن القلق المعتدل يدفع الطالبات إلى الاستنكار والاجتهاد بينما القلق

الزائد يؤدي إلى حالة التفكير المعرفي والارتباك كما أن انعدام القلق يؤدي إلى ضآلة الانجاز، وانفتحت معها أيضاً في إعداد مقياس للقلق الاختباري . في حين اختلفت الدراسة الحالية مع هذه الدراسة في طريقة إعداد المقياس ونوع العينة، وعددها .

إجراءات البحث:

أولاً - منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي .

ثانياً - عينة البحث:

أ- العينة الاستطلاعية : تكونت من (٢٢) طالبة من طالبات كلية التربية الأساسية بالكويت، تم اختيارهن عشوائياً .

ب- العينة الأساسية : للتحقق من صحة تساؤلات البحث قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث بعد التقنين على العينة النهائية والتي تكونت من (٧٠) طالبة من طالبات كلية التربية الأساسية بالكويت ذوي التخصصات المختلفة.

ثالثاً- أدوات البحث:

وتمثلت أدوات البحث في الآتي :

١- مقياس التفكير الإيجابي: إعداد: عبد الستار إبراهيم (٢٠١١)

٢- مقياس الصمود النفسي: إعداد الباحثة

٣- مقياس القلق الاختباري: إعداد الباحثة

(١) مقياس التفكير الإيجابي :

أعدّه عبد الستار إبراهيم (٢٠١١)، وتبينته الباحثة لأنه يقيس استجابات الفرد على المواقف المختلفة ، ويتكون من (٣٨) مفردة كل منها أمامها اختياريين (أ،ب)، ويطلب من المفحوص أن يختار إجابة واحدة من الإجابتين ويعطى درجة واحدة مع الإجابة الصحيحة ، وصفر على الإجابة الخطأ بمعنى أن أعلى درجة على المقياس ككل ستكون (٣٨) درجة وتم حساب الثبات للمقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية بالطرق التالية :

(٢) معامل ألفا

(١) الاتساق الداخلي

(٣) الثبات الكلي

تم حساب الاتساق الداخلي كما يلي:

(١) الاتساق الداخلي : تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية

للمقياس، والنتائج موضحة بالجدول التالي :

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية

جدول (٢) يوضح معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية لمقياس التفكير

الإيجابي

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	*.٠٧٣٩	١٤	*.٠٤٨٢	٢٧	*.٠٤٧٥
٢	**٠.٠٥٨١	١٥	*.٠٥٠١	٢٨	*.٠٤٦٥
٣	**٠.٦٥٤	١٦	*.٠٥٠٠	٢٩	**٠.٥٤٦
٤	*.٠٥٢٦	١٧	*.٠٤٦٩	٣٠	*.٠٥٢٥
٥	**٠.٨١١	١٨	**٠.٨٧٠	٣١	*.٠٥٠٥
٦	*.٠٤٣٢	١٩	**٠.٧٥٨	٣٢	**٠.٦٢٥
٧	*.٠٤٧٥	٢٠	*.٠٤٩٩	٣٣	٠.٢٩٤
٨	*.٠٥٢٥	٢١	*.٠٤٨٦	٣٤	*.٠٤٣٣
٩	*.٠٤٣٨	٢٢	*.٠٤٧٠	٣٥	*.٠٤٧٥
١٠	*.٠٤٢٨	٢٣	*.٠٥٢٤	٣٦	*.٠٥١٦
١١	**٠.٠٥٦٤	٣٤	**٠.٧٢٠	٣٧	*.٠٥١٨
١٢	*.٠٤٧٤	٢٥	**٠.٧٧٣	٣٨	٠.٤١٩
١٣	**٠.٠٥٧٤	٢٦	**٠.٧٩٦		

* دال عند مستوى ٠.٠٥ ** دال عند مستوى ٠.٠١

ومن خلال العرض السابق لارتباط المفردة بالدرجة الكلية يلاحظ أن جميع معاملات الارتباط ارتبطت بشكل دال بالدرجة الكلية للمقياس فهي دالة إحصائياً عدا المفردتان: (٣٣)، (٣٨) فهي غير ثابتة ويتم حذفها، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

(٢) معامل ألفا (كرونباخ):

استخدمت الباحثة في البحث الحالي طريقة ألفا كرونباخ لحساب الثبات ، وقد اشتملت عينة البحث على (٢٢) طالبة من طلاب كليات التربية الأساسية ، وكانت قيمته (٠,٩٧٦)، ثم حساب معاملات ألفا (مع حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس)، والنتائج موضحة بالجدول التالي:

جدول (٣) يوضح نتائج معاملات ألفا لمقياس التفكير الإيجابي

رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا
١	٠,٩٧٥	١٤	٠,٩٧٦	٢٧	٠,٩٧٦
٢	٠,٩٧٦	١٥	٠,٩٧٦	٢٨	٠,٩٧٦
٣	٠,٩٧٥	١٦	٠,٩٧٧	٢٩	٠,٩٧٥
٤	٠,٩٧٦	١٧	٠,٩٧٦	٣٠	٠,٩٧٦
٥	٠,٩٧٥	١٨	٠,٩٧٥	٣١	٠,٩٧٦
٦	٠,٩٧٦	١٩	٠,٩٧٦	٣٢	٠,٩٧٥
٧	٠,٩٧٦	٢٠	٠,٩٧٦	٣٣	٠,٩٧٧
٨	٠,٩٧٦	٢١	٠,٩٧٦	٣٤	٠,٩٧٦
٩	٠,٩٧٧	٢٢	٠,٩٧٥	٣٥	٠,٩٧٦
١٠	٠,٩٧٦	٢٣	٠,٩٧٥	٣٦	٠,٩٧٧
١١	٠,٩٧٦	٣٤	٠,٩٧٥	٣٧	٠,٩٧٦
١٢	٠,٩٧٧	٢٥	٠,٩٧٥	٣٨	٠,٩٧٦
١٣	٠,٩٧٦	٢٦	٠,٩٧٥		

تم مقارنة معاملات ألفا (مع حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية) بمعامل ألفا العام

للمقياس واتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات ألفا (مع حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية) أقل من أو تساوي معامل ألفا العام، عدا المفردات أرقام: ٩، ١٢، ١٥، ٣٣، ٣٦ حيث كان معامل ألفا مع حذف درجة كل منها من الدرجة الكلية) أكبر من معامل ألفا العام، وهذا يعني ثبات جميع المفردات عدا هذه المفردات، بمعنى أن مقياس التفكير الإيجابي يتمتع بدرجة ثبات .

٣- ثبات المقياس:

تم حساب الثبات للمقياس ككل بطريقة التجزئة النصفية ، ووجد أن: معامل الثبات بمعادلة سبيرمان / براون (٠.٩٦٣)

، ومعامل الثبات بمعادلة جتمان (٠.٩٦٣)، وهي قيم مرتفعة تدل علي ثبات المقياس ككل، ومن الإجراءات السابقة يتضح أن جميع المفردات ثابتة عدا المفردات : ٩ ، ١٢ ، ١٥ ، ٣٣ ، ٣٦ ، ٣٨ ، وتم حذفها، لتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من ٣٢ مفردة .

(٢) مقياس الصمود النفسي:

أعدته الباحثة وتتكون الصورة الأولية من (٣٢) مفردة ويجب المبحوث على جميع بنود المقياس المكون من ثلاث درجات (أوافق - أحياناً - لا أوافق) ويمنح للمبحوث درجة واحدة عند الإجابة بأوافق، ويحصل على درجتين عند الإجابة بأحياناً ، ويحصل على ثلاث عند الإجابة بلا أوافق.

واعتمدت الباحثة على هذا المقياس نظراً لأنه يغطي مدى واسعاً من فئات الصمود النفسي والصمود الأكاديمي، وتم صياغة المفردات بطريقة عمومية لكي ينطبق على مدى واسع من الموافقة، كما أن الإجابة تحتوي على أكثر من بديلين، وتمت الإجراءات التالية للتأكد من صلاحيته كالتالي :

(أ) صدق المحكمين :

تم عرض الصورة الأولية للمقياس (المكونة من ٣٢ مفردة) علي (٥) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية ، وفي ضوء استجاباتهم تم تعديل صياغة بعض العبارات ، وتم حذف (٣) مفردات أجمع (٨٠%) علي الأقل علي حذفها وهي العبارات أرقام: (٢، ١٥ ، ١٩) لتصبح صورة المقياس بعد التحكيم مكونة من (٢٩) مفردة.

تم حساب الاتساق الداخلي كما يلي :

(١) الاتساق الداخلي : تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية للمقياس، والنتائج موضحة بالجدول التالي :

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدي طالبات كليات التربية

جدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية لمقياس الصمود

النفسي

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	*.٤٧٠	١٢	*.٤٥٨	٢٤	*.٤٩٥
٣	*.٥١٩	١٣	*.٤٩٥	٢٥	*.٤٣٣
٤	*.٤٦٠	١٤	*.٤٣٣	٢٦	**٠.٥٩٦
٥	*.٤٤٩	١٦	**٠.٥٩٦	٢٧	*.٤٣٤
٦	*.٤٤٧	١٧	*.٤٣٤	٢٨	*.٤٧٠
٧	*.٤٤٩	١٨	*.٤٧٠	٢٩	*.٤٢٤
٨	*.٤٦٠	٢٠	*.٤٢٤	٣٠	**٠.٦٠٢
٩	*.٤٤٩	٢١	*.٤٥٤	٣١	*.٤٧٠
١٠	*.٤٥٣	٢٢	**٠.٥٧٥	٣٢	**٠.٥٤٩
١١	**٠.٥٧٥	٢٣	*.٤٥٨		

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً ، مما يعني أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب مع جميع المفردات.

(٢) معامل ألفا (كرونباخ): تم حساب معامل ألفا العام للمقياس، وكانت قيمته (٠,٩٠٨)، ثم حساب معاملات ألفا (مع حذف

درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس)، والنتائج موضحة بالجدول التالي:

جدول (٥) يوضح نتائج معاملات ألفا لمقياس الصمود النفسي

رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا
١	٠,٩٠٦	١٢	٠,٩٠٦	٢٤	٠,٩٠٦
٣	٠,٩٠٧	١٣	٠,٩٠٤	٢٥	٠,٩٠٤
٤	٠,٩٠٥	١٤	٠,٩٠٣	٢٦	٠,٩٠٣
٥	٠,٩٠٥	١٦	٠,٩٠٣	٢٧	٠,٩٠٣
٦	٠,٩٠٧	١٧	٠,٩٠٦	٢٨	٠,٩٠٦
٧	٠,٩٠٥	١٨	٠,٩٠٧	٢٩	٠,٩٠٧
٨	٠,٩٠٥	٢٠	٠,٩٠٦	٣٠	٠,٩٠٦
٩	٠,٩٠٥	٢١	٠,٩٠٦	٣١	٠,٩٠٦
١٠	٠,٩٠٧	٢٢	٠,٩٠٥	٣٢	٠,٩٠٥
١١	٠,٩٠٨	٢٣	٠,٩٠٨		

وبمقارنة قيم معاملات ألفا (مع حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية) بمعامل ألفا العام للمقياس يتضح أنها أقل من أو تساوي معامل ألفا العام، وهذا يعني ثبات جميع المفردات.

(ب) ثبات المقياس :

تم حساب الثبات للمقياس ككل بطريقة التجزئة النصفية، ووجد أن معامل الثبات بمعادلة سبيرمان / براون (٠,٧٥٢)، ومعامل الثبات بمعادلة جتمان (٠,٧٥١)، وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس ككل، ومن الإجراءات السابقة يتضح أن جميع العبارات ثابتة، وبعد حذف المفردات (٢ ، ١٥ ، ١٩) لعدم صدقها تصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٢٩) مفردة.

ملحق رقم (٢).

مقياس قلق الاختبار:

أعدت الباحثة مقياس قلق الاختبار لأنه يوضح استجابات الفرد المعرفية والانفعالية والجسمية والاجتماعية تجاه المواقف التقويمية التي يستطيع الطالب أن يصل إليها نتيجة زيادة درجة التوتر والخوف من أدائه في الاختبار، وتكون المقياس في صورته الأولى من (٤٨) عبارة، موزعين على أربعة أبعاد، فيعطى درجة واحدة مع البعد الأول، ودرجتان للإجابة على البعد الثاني، وثلاث للبعد الثالث، وأربع درجات للبعد الرابع، بمعنى أن أعلى درجة على المقياس (٤٨) درجة وتم حساب الثبات والصدق للمقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية بالطرق التالية :

(أ) صدق المحكمين :

تم عرض الصورة الأولى للمقياس المكونة من (٤٨) مفردة علي (٥) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية، وفي ضوء استجاباتهم تم تعديل بعض العبارات، وحذف (٤) عبارات أجمع (٨٠%) علي الأقل من المحكمين علي حذفها وهي العبارات (١٥، ١٦، ٣٥، ٣٨) ليُصبح المقياس بعد التحكم مكوناً من (٤٤) عبارة.

حساب الاتساق الداخلي كما يلي:

الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية للبعد، والنتائج موضحة بالجدول التالي:

جدول (٦) يوضح معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية لأبعاد مقياس قلق الاختبار

البعاد الأول		البعاد الثاني		البعاد الثالث		البعاد الرابع	
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٩٨	٢١	*٠,٥١٥	٣٣	**٠,٥٤٧	٤٥	**٠,٧٢٢
٢	*٠,٤٥٥	٢٢	**٠,٥٤٥	٣٤	*٠,٥٠٥	٤٦	**٠,٦٨٠
٣	*٠,٥٠٨	٢٣	*٠,٥٣٤	٣٦	*٠,٤٧٢	٤٧	**٠,٦١٠
٤	*٠,٤٧٤	٢٤	*٠,٤٥٣	٣٧	**٠,٧٠٩	٤٨	**٠,٦٤١
٥	**٠,٥٧٢	٢٥	*٠,٥١٥	٣٩	**٠,٦٦٨		
٦	**٠,٦٩٨	٢٦	*٠,٤٢٥	٤٠	**٠,٥٤٧		
٧	*٠,٤٦١	٢٧	*٠,٤٦٤	٤١	**٠,٦٦٣		
٨	*٠,٥٠٧	٢٨	*٠,٤٢٥	٤٢	*٠,٤٧٠		
٩	**٠,٥٤٦	٢٩	*٠,٤٢٥	٤٣	*٠,٥١٧		
١٠	**٠,٥٧٢	٣٠	*٠,٤٦٤	٤٤	**٠,٦٢٩		
١١	*٠,٤٨٦	٣١	*٠,٤٢٥				
١٢	**٠,٥٥٦	٣٢	*٠,٤٦٤				

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

حيث اتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، عدا المفردة رقم ١٩

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدي طالبات كليات التربية **=====**
 بالبعد الأول، مما يعني أن الاتساق الداخلي يتمتع بدرجة مناسبة مع جميع المفردات عدا المفردة (١٩) فهي غير ثابتة ، ويتم حذفها .

ب- ثبات المقياس :

(١) معامل ألفا (كرونباخ):

حُسن معامل ألفا العام لكل بعد، ثم حُسبت معاملات ألفا (مع حذف درجة المفردة من درجة البعد)، وللنتائج كما يلي:

جدول (٧) يوضح نتائج معاملات ألفا لمقياس قلق الاختبار

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
الرقم	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة
١	٠,٩٤٢	١٣	٠,٩٤٣	٢١	٠,٨٠٥	٣٣	٠,٨٧٠
٢	٠,٩٤٠	١٤	٠,٩٤٠	٢٢	٠,٧٩٠	٣٤	٠,٨٧٣
٣	٠,٩٣٩	١٧	٠,٩٤١	٢٣	٠,٧٨٩	٣٦	٠,٩٠٧
٤	٠,٩٤٢	١٨	٠,٩٤٢	٢٤	٠,٧٨٨	٣٧	٠,٨٦٥
٥	٠,٩٤١	١٩	٠,٩٤٠	٢٥	٠,٧٨٧	٣٩	٠,٨٩٢
٦	٠,٩٤٢	٢٠	٠,٩٤٠	٢٦	٠,٧٩٤	٤٠	٠,٨٧٠
٧	٠,٩٤٠			٢٧	٠,٨٠١	٤١	٠,٩٠٠
٨	٠,٩٤١			٢٨	٠,٧٩٢	٤٢	٠,٩٠٥
٩	٠,٩٤٢			٢٩	٠,٧٨٧	٤٣	٠,٨٧١
١٠	٠,٩٤١			٣٠	٠,٧٨٤	٤٤	٠,٨١٨
١١	٠,٩٣٩			٣١	٠,٧٩٣		
١٢	٠,٩٤٠			٣٢	٠,٧٩٥		
معامل ألفا للبعد= ٠,٩٤٤		معامل ألفا للبعد= ٠,٨٠٦		معامل ألفا للبعد= ٠,٩١٤		معامل ألفا للبعد= ٠,٨١٠	

وبمقارنة قيم معاملات ألفا (مع حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية) بمعامل ألفا العام للمقياس

يتضح أنها أقل من أو تساوي معامل ألفا العام، وهذا يعني ثبات جميع مفردات هذا البعد .

(٢) ثبات الأبعاد: تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس،

وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٨) يوضح معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار

الأبعاد	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية
البعد الأول	** ٠,٨٩٢
البعد الثاني	* ٠,٥٠٤
البعد الثالث	** ٠,٦٩٠
البعد الرابع	** ٠,٥٥٩

* دال عند مستوى ٠,٠٥ ** دال عند مستوى ٠,٠١

(٣) الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب الثبات للأبعاد بطريقة التجزئة النصفية ، والنتائج موضحة بالجدول التالي :

جدول (٩) يوضح نتائج الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس قلق الاختبار

الأبعاد	الثبات بمعادلة سبيرمان براون	الثبات بمعادلة جتمان
البعد الأول	٠,٩٧١	٠,٩٧٠
البعد الثاني	٠,٨٥٩	٠,٨٥٩
البعد الثالث	٠,٩٤١	٠,٩٤١
البعد الرابع	٠,٩١٥	٠,٩١٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات بطريقتي : سبيرمان / براون ، وجتمان قيم مرتفعة مما يدل علي ثبات جميع الأبعاد .

من الإجراءات السابقة يتضح وجود (٥) عبارات غير صالحة في المقياس (نتيجة التحكيم أو أنها غير ثابتة) ، وهي العبارات أرقام ١٥ ، ١٦ ، ١٩ ، ٣٥ ، ٣٨ ، وتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٤٣) عبارة موزعة كالتالي : البعد الأول (١٧) عبارة ، والبعد الثاني (١٢) عبارة ، والبعد الثالث (١٠) عبارات ، والبعد الرابع (٤) عبارات. الصورة النهائية للمقياس .ملحق رقم (٣).

نتائج البحث :

نتائج السؤال الأول:

ينص السؤال علي : ما مستوي التفكير الإيجابي لدي طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت ؟ ولاختبار صحته حسب الباحثة التكرارات والنسب المئوية لاستجابات الطالبات علي مقياس التفكير الإيجابي ، فضلاً عن حساب متوسط الاستجابات، والنتائج كما يلي :

جدول (١٠) يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات العينة علي مقياس التفكير

الإيجابي

الدرجة	البيان	الإيجابي	النسبي	البيان	الإيجابي	النسبي	البيان	الإيجابي	النسبي	البيان	الإيجابي	النسبي
١	التكرار النسبة	٧٠	%١٠٠	٣٦	%٥١,٤	٣٤	%٤٨,٦	٢٣	%٣٢,٩	٦٨	%٩٧,١	٢
٢	التكرار النسبة	٧٠	%١٠٠	٥٠	%٧١,٤	٢٤	%٣٨,٦	٢٤	%٣٢,٩	٦٨	%٩٧,١	٢
٣	التكرار النسبة	٧٠	%١٠٠	٤٣	%٦١,٤	٢٧	%٣٨,٦	٢٥	%٣٢,٩	٦٧	%٩٥,٧	٣
٤	التكرار النسبة	٧٠	%١٠٠	٤٦	%٦٥,٧	٢٤	%٣٤,٣	٢٦	%٣٤,٣	٦٥	%٩٢,٩	٥
٥	التكرار النسبة	٧٠	%١٠٠	٦٨	%٩٧,١	٢	%٢,٩	٢٧	%٣٦,٩	٦٤	%٩٨,٦	١
٦	التكرار النسبة	٧٠	%١٠٠	٧٠	%١٠٠	٢٨	%٣٨,٦	٢٨	%٣٦,٩	٦٩	%٩٨,٦	١
٧	التكرار النسبة	٧٠	%١٠٠	٦٩	%٩٨,٦	١	%١,٤	٢٩	%٣٦,٩	٦٩	%٩٨,٦	١
٨	التكرار النسبة	٦٩	%٩٨,٦	٦٩	%٩٨,٦	١	%١,٤	٣٠	%٣٦,٩	٦٩	%٩٨,٦	١
٩	التكرار النسبة	٦٩	%٩٨,٦	٦٩	%٩٨,٦	١	%١,٤	٣١	%٣٦,٩	٦٨	%٩٧,١	٢
١٠	التكرار النسبة	٦٧	%٩٥,٧	٦٨	%٩٧,١	٢	%٢,٩	٣٢	%٣٦,٩	٦٦	%٩٤,٣	٤
١	التكرار النسبة	٦٨	%٩٧,١	٦٨	%٩٧,١	٢	%٢,٩	٢	%٢,٩	٦٨	%٩٧,١	١
١	التكرار النسبة	٦٧	%٩٥,٧	٦٧	%٩٥,٧	٣	%٤,٣	٢	%٢,٩	٦٧	%٩٥,٧	١

متوسط النسبة المئوية للتفكير الإيجابي = ٩٢,٩% تقريباً
متوسط النسبة المئوية للتفكير السلبي = ٧,١% تقريباً

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية

يتضح من الجدول أن: النسبة المئوية لتكرارات استجابات الطالبات لعبارات مقياس التفكير الإيجابي ، امتدت بين (٥١,٤% ، ١٠٠%)، ومتوسط النسبة المئوية لاستجابات التفكير الإيجابي (٩٢,٩%)، وهي نسب مرتفعة جداً ، بينما امتدت نسب تكرارات الطالبات للتفكير السلبي بين (صفر % ، ٤٨,٦%)، ومتوسط النسبة المئوية لاستجابات الطالبات للتفكير السلبي (٧,١%) ، وهي نسب منخفضة ، وهذا يعني أن الطالبات ذوات التفكير الإيجابي تفسر ما يحصل لهن من مواقف الفشل وعدم تحقيق الأهداف على أنها فرصة للتطور والتحسين ، ويشعرن بالتفاؤل والسعادة ، بخلاف الطالبات ذوات التفكير السلبي فيشعرن بالاضطهاد ، والظلم من القوانين والناس المحيطين بهن. وبذلك يتحقق الفرض الأول .

نتائج السؤال الثاني:

ينص السؤال : ما مستوى الصمود النفسي لدي طالبات كليات التربية الأساسية

بالكويت؟

ولاختبار صحته حسب الباحثة التكرارات والنسب المئوية لاستجابات الطالبات علي عبارات مقياس الصمود النفسي المستخدم ، فضلاً عن حساب متوسط الاستجابات، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (١١) يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات العينة علي مقياس الصمود النفسي

العبرة	البيان	أولئك	أحياناً	لا أوافق	أوافق	أحياناً	لا أوافق	أوافق	أحياناً	لا أوافق
١	التكرار النسبة	٥٣	٢٣	٤٧	٤٧	١٤	٣	٢٣	٢٣	٢٣
		%٧٥,٧	%٢٢,٩	%٦٧,١	%٦٧,١	%٢٠	%٤,٣	%٢٣,٩	%٢٣,٩	%٢٣,٩
٢	التكرار النسبة	٤٥	١٥	٥٥	٥٥	٢٥	١٥	١٥	١٥	١٥
		%٦٤,٣	%٢١,٤	%٧٨,٦	%٧٨,٦	%٣٥,٧	%١١,٤	%٢١,٤	%٢١,٤	%٢١,٤
٣	التكرار النسبة	٤٥	٣١	٣٧	٣٧	٢٥	١٥	٣١	٣١	٣١
		%٦٤,٣	%٤٤,٣	%٥٢,٩	%٥٢,٩	%٣٥,٧	%١١,٤	%٤٤,٣	%٤٤,٣	%٤٤,٣
٤	التكرار النسبة	٤٠	٢٨	٤١	٤١	٢٩	١٤	٢٨	٢٨	٢٨
		%٥٧,١	%٤١,٤	%٥٨,٦	%٥٨,٦	%٤١,٤	%١٤	%٤١,٤	%٤١,٤	%٤١,٤
٥	التكرار النسبة	٣٢	٢٦	٤٤	٤٤	٣٨	٢٦	٢٦	٢٦	٢٦
		%٥٧,٠	%٣٧,١	%٦٢,٩	%٦٢,٩	%٥٤,٣	%٣٧,١	%٣٧,١	%٣٧,١	%٣٧,١
٦	التكرار النسبة	٣٨	٢٦	٤٤	٤٤	٣٢	٢٦	٢٦	٢٦	٢٦
		%٥٤,٣	%٣٧,١	%٦٢,٩	%٦٢,٩	%٤٥,٧	%٣٧,١	%٣٧,١	%٣٧,١	%٣٧,١
٧	التكرار النسبة	٣٣	٢٢	٤٧	٤٧	٣٧	٢٢	٢٢	٢٢	٢٢
		%٤٧,١	%٣١,٤	%٦٧,١	%٦٧,١	%٥٢,٩	%٣١,٤	%٣١,٤	%٣١,٤	%٣١,٤
٨	التكرار النسبة	٤٢	٢٥	٤٥	٤٥	٢٨	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥
		%٦٠	%٣٥,٧	%٦٤,٣	%٦٤,٣	%٤٠	%٣٥,٧	%٣٥,٧	%٣٥,٧	%٣٥,٧
٩	التكرار النسبة	٣٦	١٩	٥١	٥١	٣٤	١٩	١٩	١٩	١٩
		%٥١,٤	%٢٧,١	%٧٢,٩	%٧٢,٩	%٤٨,٦	%٢٧,١	%٢٧,١	%٢٧,١	%٢٧,١
١٠	التكرار النسبة	٤٣	١١	٥٩	٥٩	٢٧	١١	١١	١١	١١
		%٦١,٤	%١٥,٧	%٨٤,٣	%٨٤,٣	%٤٨,٦	%١٥,٧	%١٥,٧	%١٥,٧	%١٥,٧
١١	التكرار النسبة	٤٥	١٩	٥١	٥١	٢٥	١٩	١٩	١٩	١٩
		%٦٤,٣	%٢٧,١	%٧٢,٩	%٧٢,٩	%٣٥,٧	%٢٧,١	%٢٧,١	%٢٧,١	%٢٧,١
١٢	التكرار النسبة	٤١	٢٢	٤٨	٤٨	٢٩	٢٢	٢٢	٢٢	٢٢
		%٥٨,٦	%٣١,٤	%٦٨,٦	%٦٨,٦	%٤١,٤	%٣١,٤	%٣١,٤	%٣١,٤	%٣١,٤
١٣	التكرار النسبة	٣٩	٩	٦١	٦١	٣٠	٩	٩	٩	٩
		%٥٥,٧	%١٢,٩	%٨٧,١	%٨٧,١	%٤٢,٩	%١٢,٩	%١٢,٩	%١٢,٩	%١٢,٩
١٤	التكرار النسبة	٣٩	٢١	٤٩	٤٩	٣١	٢١	٢١	٢١	٢١
		%٥٥,٧	%٣٠	%٧٠	%٧٠	%٤٤,٣	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠
١٥	التكرار النسبة	٢٤				٣٦				
		%٤٨,٦				%٥١,٤				

يتضح من الجدول أن: النسبة المئوية لتكرارات استجابات الطالبات لعبارات مقياس الصمود

النفسي كانت علي النحو التالي:

(أ) موافق امتدت النسب المئوية بين (٤٥,٧% ، ٨٧,١%) ، ومتوسط النسبة المئوية (٦١,١ %) .

(ب) موافق أحياناً امتدت النسب المئوية بين (١٢,٩% ، ٥٤,٣%) ، ومتوسط النسبة المئوية (٣٨,٦٠%) .

(ج) لا أوافق امتدت النسب المئوية بين صفر % ، ٤,٣% ، ومتوسط النسبة المئوية = ٠,٣٩% وتم حساب المتوسط الحسابي لدرجات العينة في المقياس ككل وكانت قيمته = ٤٧,٠٤ ، وهي قيمة مرتفعة (حيث يتم إعطاء درجتين لموافق ، ودرجة واحدة لأحياناً ، وصفر لعدم الموافقة ، وبالتالي يكون الحد الأقصى للدرجات = ٥٨ درجة) وبقسمة المتوسط علي الحد الأقصى تكون النسبة المئوية لمتوسط الدرجات علي المقياس = ٨١,١%

وتدل هذه النتائج في مجملها علي أن نسبة ضئيلة جداً استجابت بعدم الموافقة ، وأن غالبية الاستجابات كانت موافق ، وموافق أحياناً ، وهذا يعني أن مستوي الصمود النفسي لسدي العينة مرتفع ، بمعنى أن الطالبات التي استجابت للصمود النفسي لا تريد الوقوع في الخطأ أو الانحراف أو الجريمة واستقرار مستقبلهم التعليمي ، وبذلك يتحقق الفرض الثاني.

نتائج السؤال الثالث:

ينص السؤال : ما مستوي قلق الاختبار لدي طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت؟ ولاختبار صحته حسب الباحثة للتكرارات والنسب المئوية لاستجابات الطالبات علي عبارات مقياس قلق الاختبار المستخدم ، فضلاً عن حساب متوسط الاستجابات، والنتائج موضحة كما يلي:

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدي طالبات كليات التربية

جدول (١٢) يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات العينة على مقياس قلق الاختبار

المعيار	البيان	أوافق	أحياناً	لاوافق	البيان	أوافق	أحياناً	لاوافق
١	التكرار النسبة	١٩	٢٤	٣٦	التكرار النسبة	٦	٢٨	٣٦
		%٢٧,١	%٣٤,٣	%٥١,٤		%٨,٦	%٤٠	%٥١,٤
٢	التكرار النسبة	١٨	٢٦	٣٢	التكرار النسبة	١٢	٢٦	٣٢
		%٢٥,٧	%٣٧,١	%٤٥,٧		%١٧,١	%٣٧,١	%٤٥,٧
٣	التكرار النسبة	١٤	٢٢	٣٧	التكرار النسبة	٥	٢٨	٣٧
		%٢٠	%٤٥,٧	%٥٢,٩		%٧,١	%٤٠	%٥٢,٩
٤	التكرار النسبة	٢٠	٣٧	٣٦	التكرار النسبة	٥	٢٩	٣٦
		%٢٨,٦	%٥٢,٩	%٥١,٤		%٧,١	%٤١,٤	%٥١,٤
٥	التكرار النسبة	١٤	٢٩	٣١	التكرار النسبة	٩	٣٠	٣١
		%٢٠	%٤١,٤	%٤٤,٣		%١٢,٩	%٤٢,٩	%٤٤,٣
٦	التكرار النسبة	١٩	٢٧	٣٥	التكرار النسبة	٤	٣١	٣٥
		%٢٧,١	%٣٤,٣	%٥٠		%٥,٧	%٤٤,٣	%٥٠
٧	التكرار النسبة	١٦	٢٧	٣٢	التكرار النسبة	١١	٢٧	٣٢
		%٢٢,٩	%٣٨,٨	%٤٥,٧		%١٥,٧	%٣٨,٦	%٤٥,٧
٨	التكرار النسبة	١٢	٢٠	١٧	التكرار النسبة	٢٤	٢٩	١٧
		%١٧,١	%٢٥,٤	%٢٤,٣		%٣٤,٣	%٤١,٤	%٢٤,٣
٩	التكرار النسبة	١٩	٢٠	٢٠	التكرار النسبة	٢٠	٣٠	٢٠
		%٢٧,١	%٢٥,٤	%٢٨,٦		%٢٨,٦	%٤٢,٩	%٢٨,٦
١٠	التكرار النسبة	١٤	٢٩	٢٣	التكرار النسبة	١٦	٢١	٢٣
		%٢٠	%٤١,٤	%٣٢,٩		%٢٢,٩	%٤٤,١	%٣٢,٩
١١	التكرار النسبة	١٩	٢٥	١٩	التكرار النسبة	٢٠	٢١	١٩
		%٢٧,١	%٣٥,٧	%٢٧,١		%٢٨,٦	%٤٤,١	%٢٧,١
١٢	التكرار النسبة	١٥	٢٢	٢١	التكرار النسبة	١٨	٢١	٢١
		%٢١,٤	%٣١,٤	%٣٠		%٢٥,٧	%٤٤,١	%٣٠
١٣	التكرار النسبة	١٦	٢٦	١٧	التكرار النسبة	٢٤	٢٩	١٧
		%٢٢,٩	%٣٤,٣	%٢٤,٣		%٣٤,٣	%٤١,٤	%٢٤,٣
١٤	التكرار النسبة	١٦	٢٧	٢٠	التكرار النسبة	٢٠	٢٠	٢٠
		%٢٢,٩	%٣٨,٦	%٢٨,٦		%٢٨,٦	%٤٢,٩	%٢٨,٦
١٥	التكرار النسبة	١٤	٢٩	٢٢	التكرار النسبة	٢١	٢٦	٢٢
		%٢٠	%٤١,٤	%٣٢,٩		%٣٧,١	%٣٧,١	%٣٢,٩
١٦	التكرار النسبة	١٩	٢٤	٢٠	التكرار النسبة	١٦	٢٤	٢٠
		%٢٧,١	%٣٤,٣	%٢٨,٦		%٢٢,٩	%٤٨,٦	%٢٨,٦
١٧	التكرار النسبة	١٤	٢٢	١٨	التكرار النسبة	٢١	٢١	١٨
		%٢٠	%٣١,٤	%٢٥,٧		%٣٠	%٤٤,٣	%٢٥,٧
١٨	التكرار النسبة	١٤	٢٦	٢٢	التكرار النسبة	٢٠	٢٨	٢٢
		%٢٠	%٣٧,١	%٣١,٤		%٢٨,٦	%٤٤,٣	%٣١,٤
١٩	التكرار النسبة	١٢	٢٥	٢٦	التكرار النسبة	١٨	٢٦	٢٦
		%١٧,١	%٣٥,٧	%٣٧,١		%٢٥,٧	%٣٧,١	%٣٧,١
٢٠	التكرار النسبة	١٠	٢٨	٢١	التكرار النسبة	٢٣	٢٦	٢١
		%١٤,٣	%٤٠	%٣٠		%٣٧,١	%٣٧,١	%٣٠
٢١	التكرار النسبة	٥	٣٥	١٩	التكرار النسبة	١٩	٢٢	١٩
		%٧,١	%٤٢,٩	%٢٧,١		%٢٧,١	%٤٥,٧	%٢٧,١
٢٢	التكرار النسبة	١٤	٢٥	٢٧	التكرار النسبة	٢٥	٢٦	٢٧
		%٢٠	%٣٤,٣	%٣٥,٧		%٣٥,٧	%٣٥,٧	%٣٥,٧

يتضح من الجدول أن: النسبة المئوية لتكرارات استجابات الطالبات لبيانات مقياس قلق

الاختبار كانت علي النحو التالي:

(أ) موافق امتدت النسب المئوية بين ٥,٧% ، ٣٤,٣% ، ومتوسط النسبة المئوية = ٢١,٥٦

%

د / عائشة دبحان قصاب العازمي

(ب) موافق أحياناً امتدت النسب المئوية بين ٣٤,٣% ، ٥٤,٣% ، ومتوسط النسبة المئوية = ٤٢,٥٣%.

(ج) لا أوافق امتدت النسب المئوية بين ١٨,٦% ، ٥٢,٩% ، ومتوسط النسبة المئوية = ٣٥,٩١%.

وتم حساب المتوسط الحسابي لدرجات العينة في المقياس ككل وكانت قيمته = ٥٨,٦١ ، وهي قيمة مرتفعة (حيث يتم إعطاء درجتين لموافق ، ودرجة واحدة لأحياناً ، وصفر لعدم الموافقة ، وبالتالي يكون الحد الأقصى للدرجات = ٨٦ درجة) وبقسمة المتوسط علي الحد الأقصى تكون النسبة المئوية لمتوسط الدرجات علي المقياس = ٦٨,١٥%.

وتدل هذه النتائج في مجملها علي أن نسبة متوسطة استجابت بعدم الموافقة ، ومرتفعة قليلاً لاستجابة موافق أحياناً ، كما أن النسبة المئوية لمتوسط الدرجات نسبة متوسطة وهذا يعني أن مستوي قلق الاختبار لدي العينة متوسط ، حيث أن القلق المعتدل يدفع الطالبات إلى الاستذكار والاجتهاد بينما القلق الزائد يؤدي إلى حالة التفكك المعرفي والارتباك كما أن انعدام القلق يؤدي إلى ضالة الانجاز، وبذلك يتحقق الفرض الثالث .

نتائج السؤال الرابع:

ينص السؤال : هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والصمود النفسي لدي طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت؟

وللإجابة علي السؤال حسبت الباحثة معامل الارتباط بين درجات الطالبات في مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم في مقياس الصمود النفسي ، وكانت قيمته تساوي ٠,٣٨٣ وداله إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) ، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والصمود النفسي لدي طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت، بحيث أن زيادة التفكير الإيجابي يُقابلها زيادة في درجات الصمود النفسي، ونقص درجات التفكير الإيجابي يُقابلها نقص في درجاتهم في الصمود النفسي.

نتائج السؤال الخامس:

ينص السؤال : هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وقلق الاختبار لدي طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت؟

وللإجابة علي السؤال حسبت الباحثة معاملات الارتباط بين درجات الطالبات في مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم في مقياس قلق الاختبار، وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية

جدول (١٣) يوضح معاملات الارتباط بين التفكير الإيجابي وقلق الاختبار

أبعاد مقياس قلق الاختبار	معاملات الارتباط مع التفكير الإيجابي ودلالاتها
البعد الأول	- ٠,٣٠٨ **
البعد الثاني	- ٠,١٤٦
البعد الثالث	- ٠,٠١٣
البعد الرابع	- ٠,١٣٣
الدرجة الكلية لقلق الاختبار	- ٠,٢٣٨ *

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من الجدول :

- (١) وجود ارتباط سالب دال إحصائياً (عند مستوي ٠.٠١) بين التفكير الإيجابي والبعد الأول من قلق الاختبار.
- (٢) وجود ارتباط سالب دال إحصائياً (عند مستوي ٠.٠٥) بين التفكير الإيجابي والدرجة الكلية لقلق الاختبار.
- (٣) وجود ارتباطات سالبة غير دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وكل من البعد الثاني والثالث والرابع من أبعاد قلق الاختبار.

تعقيب على نتائج البحث :

عرفت سامية الأنصاري (٢٠١٢) التفكير الإيجابي بأنه : هو نمط من أنماط التفكير يرتقى بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف قواه الكامنة وتغيير حياته نحو الأفضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية ، وذلك من خلال التحكم والسيطرة على طريقة التفكير الإيجابي والأفكار وجعلها تسير في الاتجاه الإيجابي ، كما أنه يشمل قدرة الفرد على التعلم في المواقف الصاعقة ، وهو تفكير بنائي يشمل قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلى القوة في المشكلة واستخدام خطوات إيداعية من أجل الوصول إلى حلول مرضية، وهذا التعريف يتفق تماماً مع نتائج الفرض الأول للبحث وهو أن الطالبات ذوات التفكير الإيجابي تفسر ما يحصل لهن من مواقف الفشل على أنها فرصة للتطور والتحسين وبالتالي يشعرن بالتفاؤل والسعادة ، بخلاف الطالبات ذوات التفكير السلبي فيشعرن بالاضطهاد ، والظلم من القوانين والناس المحيطين بهن. وبذلك تحقق الفرض الأول .

كما أصبح الشباب الجامعي يعيش في بيئة مليئة بالضغوط والتحديات والمحن والصعاب وفي ظل بيئة أسرية فقيرة ، جاهلة ،مرضية ، لديها الكثير من مشاكل وظروف الحياة التي تعيشها وفي ظل انشغال الوالدين والسعي وراء الرزق بالعمل المتواصل لتوفير حياة كريمة لأبنائهم فنسوا تربية أبنائهم وتشنتهم دون أى ضغوط أو تحديات فأصبح لزاماً علينا أن نعد أنفسنا وأبنائنا

لمواجهة هذه التحديات والصعاب والضغوط حتى تؤهلهم نفسياً وتحميهم من الإصابة بالاضطرابات والأمراض النفسية ولتحقيق هذه الغاية علينا دراسة الصمود النفسي وأهميته لوقاية الشاب الجامعي من التعرض للخطر، وهذا يعني أن مستوي الصمود النفسي لدى العينة مرتفع، بمعنى أن الطالبات اللاتي استجابن للصمود النفسي لا تريد الوقوع في الخطأ أو الانحراف أو الجريمة واستقرار مستقبلهم التعليمي، وبذلك تحقق الفرض الثاني.

حيث أن عدم ثقة التلميذ بنفسه تؤدي إلى شعوره بالقلق الاختباري وكذلك عدم قدرة الطالب على ضبط انفعالاته عند مواجهة المواقف العصبية يجعله غير قادر على مواجهة المواقف الاختبارية، أما بالنسبة للبيئة فقد تساعد الجامعة على زيادة الشعور بالقلق الاختباري لدى طلبة الجامعة من خلال الضغوط النفسية التي تقع عليهم متمثلة في ضرورة حصولهم على درجات مرتفعة في الاختبارات وكذلك أيضاً أساليب المعاملة الوالدية بين الأبناء بعضهم البعض قد تؤدي إلى خفض أو زيادة القلق الاختباري، وهذا يدل على أن الجهل وسوء التربية والتفرقة بين الأبناء أصبح يشعر الطالبات بالعجز والإحباط مما يجعلهن عرضة للانتحار. وبذلك تحقق الفرض الثالث

توصيات البحث :

* بناءً على ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي، تقدم الباحثة بعض التوصيات التالية:

- 1- على كليات التربية الاهتمام بتنمية التفكير الإيجابي والصمود النفسي وقلق الاختبار لدى الطلاب المعلمين، وذلك من خلال برنامج تدريبي قائم على الوعي بالتفكير والصمود والقلق وكذلك كيفية تعليمه للطلاب في المدارس.
- 2- مساعدة الطلاب على تحديد أهدافهم ووضع خطة لبلوغ هذا الهدف والتأكد من أنهم يسيروا في اتجاه تحقيق الهدف أم لا.
- 3- أثناء القيام بأي نشاط تعليمي على المعلم أن يحفز طلابه على التعبير عن تقدمهم في عملية التعلم وكذلك التعبير عن عمليات التفكير التي يقومون بها.
- 4- تشجيع أعضاء هيئة التدريس بالجامعة على توظيف الصمود النفسي والتفكير الإيجابي عند إجراء البحوث العلمية، وعند تقديم المعلومات والندوات وأثناء حل المشكلات التي تواجههم.

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية

أولاً : المراجع العربية :

أحلام على عبد البستار (٢٠١١). فاعلية برنامج تدريب لمهارات التفكير الإيجابي وأثره فى تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، معهد الدراسات التربوية ،جامعة القاهرة.

أحمد النحال (٢٠٠٩). العلاقة بين كل من الصلابة النفسية ووجهة الضبط وبعض سمات الشخصية لدى طلبة الثانوى العام فى محافظات غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، معهد البحوث والدراسات العليا ،جامعة الدول العربية .

أحمد محمد صبري(٢٠٠٥). أثر نموذجين للتعلم التعاونى على فعالية الذات الأكاديمية وفعالية الذات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

أسماء فتحى أحمد، ميرفت عزمى ذكى (٢٠١٣). التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بابعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (٢٢)، العدد(٧٨)،ص ص ٥٧-٩٨.

اعتدال عباس حسانيين (١٩٩٦). النموذج السببي للعلاقات بين المتغيرات النفسية المرتبطة بالعوامل المكونة لقلق الاختبار لدى طلاب الجامعة (باستخدام أسلوب تحليل المسار)، مجلة كلية التربية ،جامعة الزقازيق، العدد(٢٧)، الجزء (١)، ص ص ٢٥٩-٢٨٩.

السيد إبراهيم السامدونى (١٩٩٤)، القلق المدرسي لدى عينة من طلاب المدارس المتوسطة بمدينة الرياض، التربية المعاصرة، العدد(٣١) ص ص ١٩٩-٢٤٨.

السيد محمد السنباطي؛ وعمر اسماعيل؛ وأحلام عبد السميع القبواي (٢٠١٠). دافع الانجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار والثقة بالنفس ، مجلة كلية التربية ،جامعة الزقازيق، العدد (٦٨)، ص ص ٣٣٧-٣٨٩.

أماني سعيدة سيد (٢٠٠٦). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغط النفسية (فى ضوء النموذج المعرفي). مجلة كلية التربية، جامعة الاسماعيلية ، العدد(٤)، ص ص ١٠٥-١٦٩.

أماني عبدالله محمد لوه (٢٠١٢). القلق الاختباري ومهارات الاستدكار وفعالية الذات الأكاديمية

لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

إيمان حسنين محمد عصفور (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، الجزء (٣)، العدد (٤٢)، ص ص ١٣-٦٣ .

إيمان سعيد عبد الحميد (٢٠١٢). برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الايوائية؛ مجلة الطفولة والتربية، العدد (١٢)، ص ص ٢٤٧-٢٩٣ .

إيمان مصطفى سرميني (٢٠١٤). تنمية مهارات الصداقة والصدود النفسي لخفض أعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

ثريا عبد الرؤوف (١٩٩٤). دراسة تجريبية لاختبار فاعلية العلاج المتمركز حول العمل للتخفيف من قلق امتحان الثانوية العامة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٢)، ص ص ١٥٩-١٨٤ .

حمدي شاكرا (١٩٩٨)، التوجيه والإرشاد العلاجي، دار الأندلس حائل، العدد (٢).

دلال بنت منزل النصير (٢٠٠٥). العلاقة بين قلق الامتحان ومتغيرات التحصيل الدراسي، والتخصص الأكاديمي ، والمستوى الدراسي لدى طالبات كلية التربية بالجوف، مجلة كليات المعلمين، العدد (١)، المجلد (٥٥)، ص ص ١-٢٥ .

رشيدة عبد الرؤوف رمضان (١٩٩٩). قلق الاختبار والسلوك التوكيدي لدى طلاب النظام الجديد في الثانوية العامة، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد (٢٤)، الجزء (٢)، ص ص ٩-٣٨ .

زياد بركات غانم (٢٠٠٦). التفكير الإيجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية فى ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات عربية فى علم النفس، المجلد (٣)، العدد (٨٥)، ص ص ٤-١٣٨ .

سامية لطفى الانصارى (٢٠١٢). التفكير الإيجابي : استراتيجياته وتطبيقاته، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٢٢)، العدد (٧٤)، ص ص ٥-٢٢ .

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية

سعيد بن صالح الرقيب (٢٠٠٨). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية. بحث علمي محكم ومنشور في المؤتمر الدولي لتنمية المجتمع، تحديات وآفاق بالجامعة الإسلامية بماليزيا.

سليمان بن ناصر الثويني (٢٠٠٩). العلاقة بين قلق الامتحان والتخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي لدى طالبات جامعة حائل، مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج، العدد (٢٥)، ص ٤-٤٢٣.

سناء محمد سليمان (٢٠١١). التفكير (أساسياته وأنواعه ، تعليمه وتنميته ومهاراته). القاهرة: عالم الكتب.

صفاء يوسف الأعرس (٢٠١٠). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٢٠)، العدد (٦٦)، ص ٢٥-٢٩.

صفاء الأعرس وعلاء الدين كفافى (٢٠٠٥). الذكاء الوجداني في التربية السيكلوجية. القاهرة: دار قباء.

عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨). عين العقل "دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي". القاهرة: دار الكتاب.

عبد الستار إبراهيم (٢٠١١). عين العقل "دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي". القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

عبد المرید قاسم عبد المرید (٢٠١٠). دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين مصرية وإيطالية. دراسات عربية في علم النفس، المجلد (٩)، العدد (٤)، ص ٧٣٣-٧٧٧.

عظيمة عباس السلطاني (٢٠١٠). تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب لكرة السلة. مجلة علوم التربية الرياضية. المجلد (٣)، العدد (٣)، ص ٩٣-١٣٧.

عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠١٣). التفكير (الإيجابي - السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد ، المجلة العربية لتطوير التفوق ، المجلد (٤)، العدد (٧)، ص ١٢٣-١٥٢.

على مهدي كاظم (٢٠١٠). دلالات الصدق والثبات والمعايير للمقياس العربي للتفكير الإيجابي في البيئة العمانية. المجلة الدولية للأبحاث التربوية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، العدد (٢٨)، ص ص ٧٧-١٠٢.

عماد مخيمر (١٩٩٧). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٧)، العدد (١٧).

عوض بن حمد بن زاهر الحسيني (٢٠١١). التفكير الإيجابي من منظور التربية الإسلامية. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

غادة محمد أحمد شحاته (٢٠١٥). الكفاءة الأكاديمية في ضوء نظرية الاستجابة للمفردة وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي لطلبة جامعة الزقازيق. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

فاروق السيد عثمان (٢٠٠١). سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس : القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.

ندال دافيدوف (١٩٩٢). مدخل علم النفس. ترجمة: سيد الطواب ومحمود عمر ونجيب خزام، ط ٢. بيروت: دار ماكجر وهيل للنشر.

مجدى محمد الدسوقي (٢٠٠٦). نمذجة العلاقة السببية بين خبرات الاساءة والقلق والاكتئاب وتصور الانتحار لدى عينة من السيدات المعرضات للإساءة. مجلة البحوث التربوية والنفسية بكلية التربية، جامعة المنوفية، المجلد (٢١)، العدد (١)، ص ص ١-٨.

محمد البحيرى (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادى لتحسين الصلابة النفسية لدى عينة من الأطفال الإناث مجهولات الوالدين، حوليات البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، المجلد (٧)، العدد (١٤).

محمد حامد زهران (٢٠٠٠). الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات المدرسية، القاهرة: عالم الكتب.

محمد سعد (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادى لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية ~~بجامعة عين شمس~~
عين شمس.

محمد سعيد سلامة هندية (٢٠١٠). مدى فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في تخفيف حدة الاكتئاب لدى الأطفال، (رسالة دكتوراه (غير منشورة)، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

محمود عوض الله سالم (١٩٩٣). علاقة قلق الاختبار بكل من أسلوب التعلم والتوافق الدراسي والذكاء العام لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (١٧)، الجزء (٢)، ص ص ٢٢١-٢٦٣.

محمود فرج (٢٠١٣). فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٢٣)، العدد (٧٩)، ص ص ٣٤٠-٣٩٢.

منال عبد النعيم (٢٠١٣). فاعلية برنامج وقائي مقترح لحماية الأطفال المعرضين للخطر وأمهاتهم، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

مها محمد العجمي (١٩٩٩). العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات بالإحساء (الأقسام الأدبية). رسالة الخليج العربي، السعودية، العدد (٧٢٩)، ص ص ١٥-٥١.

مهاب محمد جمال الدين الوقاد (٢٠١٢). التنبؤ بالتفكير الإيجابي / السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات لديهم . مجلة كلية التربية، جامعة بنها، الجزء (٢)، العدد (٩٢)، ص ص ٢١٩-٢٤٦.

نبيل أحمد صادق (١٩٩٠). العلاقة بين الدروس الخصوصية، وكل من دوافع الانجاز والقلق لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

نوال محمد عطية (٢٠٠١). علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي. القاهرة: دار القاهرة للكتاب.

هانم عمر محمود عمر (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصمود النفسي لدى عينة من الأحداث الجانحين. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

- هبة سامى محمد إبراهيم (٢٠٠٩). المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعى. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- هناء أبو العينين (٢٠١١). الصلابة النفسية للوالدين وعلاقتها بالأمن النفسى لدى الأطفال، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- ورد محمد مختار عبد السميع (٢٠١٤). الصمود النفسى وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمى لدى الطالبة الجامعية . رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية البنات لآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
- يوسف محيلان سلطان (٢٠٠٨). دراسة أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم فى علاج التأخر الدراسى لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائى فى دولة الكويت. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

المراجع الأجنبية:

- Bemenutty, H. (2009). Test anxiety and academic delay of gratification, **College Student Journal**, 43(1), 10-12.
- Casbarro, J. (2005). **Test anxiety what can you do about it: apractical guide for teacher,parents and kids,2 ndprinting**, New York,Inc.
- Cherry, K. (2014). Benefits of Thinking .**About.com.Educational Psychology**. 20-6.
- Duckworth, A. ; Steen, T. & Seligman, M. (2005). positive psychology clinical practice. **Annual Review Clinical Psychology**. 1(6), 629-651.
- Jew,C.,Green,K.,& Kroger,J.(1999).Development and validation of measure of resiliency.**Journal of measurement and evolution in consoling and development** ,32(2)075-90.
- Hodge, M. B. (1997). The effects of gender, Math self-efficacy, test anxiety and previous math achievement on posology errors of baccalaureate nursing students, **PhD Unpublished,university** of southern California.
- Kendall, P. ; Howard, H. & Hays, R. (1989). Self-referent speech and psychopathology: the balance of positive and negative thinking. **Cognitive Therapy and Research**, 13(6), 583-598.

- Kumke, P. J. (2008). The adolescent test anxiety scale: initial scale development and construct avalidation, **PhD Unpublished**, University of Wisconsin-Madison.
- Maurizo, F. ; Katharinek, D. ; Jonathan,A.; Andrew, N.; John, W.; Richard, O. & Jerrold,R. (1996). Hostility changes following antidepressant treatment:Relationship to stress and negative thinking. **Journal of Psychiatric Research**, 30(6), 459-467.
- McGrath, E. & Repetti, R. (2006). Mothers and fathers,Attitudes toward their childrens academic performance and childrens Perception of their academic competence. **Journal of Youth and Adolesences**, 29(6), 713-723.
- Mcmullen, K. A. (1995). An examination of the relative importance of self-efficacy, test wiseness, test anxiety, knowledge of content and the ability to formulate the problem in the question on the total score on an objective test, **PhD Unpublished**,temple university graduate board.
- Netuveli,G.,W,R.D.,Montgomery,S.M.,Hildon,Z.,& Blane,D.(2008).Mental health and resilience at older ages:Bouncing back after adversity in the British household paner survey.**Journal of Epidemiology community Health**,62(11).987-91.doi:10.1136/Jech.2007.069138.
- Newman, W. (1999). Positive thinking. **www.hollys.Com-Cyber-Psychic-Pos.htm**.14-2-2013.
- Onyeizugbo, E. U. (2010). Self-efficacy and test anxiety as correlates of academic performance, **Educational Research**, 1(10), 477-480.
- Putwain, D. W. ; WoodsmK, A. & Symes, W. (2010). Personal and situational predictors of test anxiety of students in post compulsory education, **British Journal Psychology**, 80,137-160.
- Seligman, M. & Csikszentmihaly, M. (2000). positive psychology:A introduction. **American psychologist**, 55, 5-14.
- Seligman, M. (2002). **Positive psychology, positive prevention and positive therapy**.In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds). the Handbook of Positive psychology, (Pp.3-9). New York: Oxford University Press.
- Simon, M. (2012). Positive thinking as asuccessful management tool. **Bachelor Thesis**, Tomas Bata University in Zlin, Faculty of Humanities.

Smith, D. C. (2009). Test anxiety and other factors as predictors of outcome for an undergraduate universitys examination of writing competency, **PhD thesis**, Norfolk State University.

Swinson, G. (1996). **Positive thinking**. Kinght-Ridder Productions.

Wigfield, A. & Eccles, J. S. (1989). Test anxiety in elementary and secondary school students, **Educational, Psychologist** 24(2),159-183.

Wong, S. (2012). Negative thinking versus positive thinking in aSingaporean student sample: Relationships with Psychological well-being and psychological maladjustment. **Learning and Individual Differences**, 22, 76-82.

المواقع الإلكترونية :

<https://Monaelnaghy.wordpress.com>

Arab Abstract:

The present research aims to identify the positive thinking and resilience and psychological anxiety test the students of the faculties of basic education, and formed the sample of 70 student and researcher used positive thinking and the measure of psychological resilience and scale test anxiety scale, resulted in findings that the percentage of occurrences of female responses to the phrases of positive thinking scale ratios are very high, and also duplicates the students of the negative thinking and the average percentages are percentages of the responses of the students are low ratios, as results of the loops and the percentages of the responses of the students resulted in the psychological resilience user scale, as well as the average responses account for the very small percentage responded to the denial, and that the majority responses were OK, and OK sometimes, and this means that the psychological resilience level of high sample, as evidenced by frequencies and percentages of the responses of the students on a scale user testing concern phrases account as well as the average responses account that the medium proportion responded to the denial, and elevated a few of the response OK sometimes in the sense that the level of test anxiety among respondents was average, and also resulted in the results of the correlation coefficient for the existence of a positive correlation between positive thinking and resilience Alnevsay the female students in the faculties of basic Education in Kuwait, and the presence of link-negative and statistically significant between positive thinking and the first dimension of test anxiety, and a correlation negative statistically significant between positive thinking and the total score of concern for the test, as well as the existence of a negative non-statistically significant links between positive thinking and all of the second dimension, third and fourth dimensions of test anxiety.