

التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين على

امتحان البكالوريا- دراسة ميدانية في ظل علم النفس الايجابي-

Positive thinking and its relationship to exam anxiety among a sample of students taking the baccalaureate exam - a field study in the light of positive psychology

بهيير حمزة<sup>1</sup>، برزوان حسيبة<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة الجزائر2 أبو القاسم سعد الله (الجزائر) مخبر القياس والإرشاد

النفسي، hamza.behir@univ-alger2.dz

<sup>2</sup> جامعة الجزائر2 أبو القاسم سعد الله (الجزائر) مخبر القياس والإرشاد

النفسي، haciba.berrazouane@univ-alger2.dz

تاريخ الاستلام: 2022/08/03 تاريخ القبول: 2022/09/04 تاريخ النشر: 2022/10/08

#### ملخص:

تهدف الدراسة للتعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا. حيث تم استخدام مقياس التفكير الايجابي للباحثة (دعماش خديجة، 2017)، كما تم الاعتماد على مقياس التفكير الإيجابي و مقياس قلق الامتحان تأليف سبيلبرجر وآخرون (1980)، (*Tal-Test Anxiety Inventory*) الذي قام باقتباسه وإعداده للبيئة العربية كل من "ليلي عبد الحميد عبد الحافظ" (1984) وكذا " الزهار وهو سفر" عام 1985، وقد طبقت الدراسة الحالية على عينة تتكون من (70) تلميذا، وقد أظهرت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التفكير الإيجابي وقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا بمعامل بيرسون قدر ب ( $-0,336^{**}$ ) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، وانطلاقا من ذلك خلصت الدراسة للتأكيد على أهمية بناء وتفعل

برامج ارشادية وقائية ونمائية لتعزيز مستوى التفكير الإيجابي وضبط مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.  
كلمات مفتاحية: التفكير الايجابي، قلق الامتحان.

**Abstract:**

This study aims to explore the nature of the relationship between positive thinking and exam anxiety among students who are about to pass the baccalaureate exam. Where the researcher used the positive thinking scale, positive thinking scale and exam anxiety scale. The study was applied to a sample of (70) students. The results of the study showed that there is an inverse correlation between positive thinking and exam anxiety among students who are about to pass the baccalaureate exam. With Pearson's coefficient, it was estimated at (-0.336\*\*), which is a statistically significant value at the significance level (0.01), and based on that, the study concluded to emphasize the importance of building and activating preventive and development counseling programs to enhance the level of positive thinking and control the level of exam anxiety among students who are going to take the baccalaureate exam.

**Keywords:** positive thinking, exam anxiety.

\*المؤلف المرسل: حمزة بهير

1. مقدمة: يشير كثير من العلماء إلى أننا نعيش في عصر محفوف بالتغيرات في كافة مظاهر الحياة سماته الكبرى الصراع المحموم ومواقف الضغوط، السياسية منها والاقتصادية والاجتماعية والنفسية والتي من شأنها أن تزيد من معدلات الضغوط، وكذا بعض العوائق البيئية والشخصية المتداخلة التي تحول دون إشباع الحاجات المختلفة للفرد. كل هذا من شأنه أن يزيد من معدلات القلق لدى البشر ويجعلها تتفاقم. (نقلا عن سايحي، 2012، ص 01) وبالمقابل يرى العديد من الباحثين ان علماء النفس اهتموا في الآونة الأخيرة بدراسة المتغيرات الايجابية

التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين على امتحان

البكالوريا- دراسة ميدانية في ظل علم النفس الايجابي-

عوضا عن اهتمامهم بدراسة المتغيرات السلبية، وهذا ما يطلق عليه اصطلاحا بعلم النفس الايجابي الذي جاء لتمكين الفرد من الشعور بالسعادة والطمأنينة والرضا عن الحياة، وفي هذا السياق يرى "اريك فروم" ان المهمة الأساسية للإنسان منذ ولادته وحتى مماته هي التوظيف الكامل لإمكاناته وقدراته وصولا إلى التكوين التام لشخصيته على النحو الذي يجب أن يكون عليه، كان لابد علينا من تحسين حياته لتحقيق الازدهار والرفي في أعلى درجاته. (بن عيشة وركزة، 2020، ص.173) والابتعاد عن كل مظاهر القلق والخوف وسوء الحال النفسي الذي قد يعترى البشر.

كما ويعتبر القلق في الواقع المعاش المحور والمحرك الأساسي لجميع الأمراض النفسية، لذلك لا غرابة أن نرى إجماعا لدى معظم علماء النفس على أن القلق هو الذي يعصف بمواهب الإنسان وإبداعاته وجميع الإنجازات الإيجابية في الحياة، غير أن جانبا من هذا القلق في مستواه الطبيعي يمكن أن يكون خلاقا إيجابيا في حياة البشر (عدي راشد، 2009، ص.1)، وهذا ما يحدث لدى المقبلين على الامتحانات الرسمية وأهمها امتحان البكالوريا حيث تظهر زيادة حالات القلق عند كثير من الطلبة بكثرة، كالشكوى العضوية والإحساس بالإرهاك مع صعوبات في التركيز والخوف من الفشل في الامتحان، أو عدم الحصول على معدل مرتفع يسمح لهم بالالتحاق بالتخصص المرغوب فيه، وخاصة إذا عرفنا أن هذا الامتحان يتزامن مع فترة المراهقة عند الطالب وما يصاحبها من تغيرات فيزيولوجية ونفسية، ويعد القلق المتزايد مؤثرا سلبيا على المهارات الدراسية وعلى الإدراك والأداء أثناء الامتحانات لدى طلاب البكالوريا. (في (الحطاح وباشن، 2021، ص.1251)

لهذا يؤكد P.Belciug et al (1992) على ضرورة استخدام الفرد للتفكير الإيجابي في حياته لأنه يعطي لنا انخفاض في مستويات القلق والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة مثل مواقف التنافس، أو مواجهة الجمهور وهذا يشير أن نمط التفكير الإيجابي يزيد من التقييم الذاتي الإيجابي، ومن فعالية الفرد نحو إدراك جوانب المشكلة والثقة في حلها (نقلا عن النجار والطلاع، 2012، ص 212) ومن هذا المنطلق زاد الاهتمام بالتفكير الإيجابي لأنه السبيل الوحيد الذي يكشف للفرد مدى إمكانياته وقدراته المتسول قدراته للوصول للأفضل، ويؤدي إلى شعوره بالطمأنينة والسعادة والارتياح (بن عيشة وركزة، 2020، ص.173).

ونظرا لخطورة عواقب ارتفاع مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ وضرورة تمتعهم بمختلف مهارات التفكير الإيجابي وما له من فوائد خاصة على تلاميذ الامتحانات المصرية دفع بالباحثين لدراسة موضوع التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

**2. الاشكالية:** منذ منتصف الخمسينيات من القرن الماضي وحتى الآن، أجريت العديد من الدراسات والبحوث في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية حول موضوع قلق الامتحان عند التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية، وذلك لتبيان القصور الأكاديمي، وخاصة عند التلاميذ ذوي القلق المرتفع (المعسر) في الامتحانات. (نقلا عن سايجي، 2012، ص 11)

"ولكي تحقق المدرسة مردودا تربويا كبيرا لا بد لها أن تعود التلاميذ على التمتع بلذة النجاح وتجنب ألام الفشل. وبذلك تظهر قيمة المجهود الشخصي في العمل المدرسي عامة والامتحان خاصة إلى جانب الاعتماد على النفس الذي يخلق الدافع للإنجاز المثمر بالنجاح. (شريك، 2017، ص.194)

ومن جهة أخرى تعتبر السنة الثالثة ثانوي ذات أهمية بالغة بالنسبة للتلاميذ، لأنها تنتهي بامتحان شهادة البكالوريا التي تعد خطوة مهمة ومفتاح

التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين على امتحان

البكالوريا- دراسة ميدانية في ظل علم النفس الإيجابي-

الدراسة بالجامعة، وبه تتعدد الوظيفة والمهام المستقبلية، لذا يسبب هذا الامتحان ضغطا كبيرا على مجمل البيئة المدرسية والبيئة الأسرية، لاسيما التلاميذ أنفسهم ما يتحملوه من مشاعر تكتسي القلق من حيث ضرورة اجتيازه وطريقة أدائه، مما يشعرهم بأن موقف الامتحان هو بمثابة تهديد شخصي لهم (بوترة والأسود، 2020، ص 243)

لهذا يؤكد الطواب (1992) أنه ومنذ منتصف الخمسينيات من القرن الماضي وحتى الآن، أجريت العديد من الدراسات والبحوث في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية حول موضوع قلق الامتحان عند التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية، وذلك لتبيان ومعالجة القصور الأكاديمي، وخاصة عند التلاميذ ذوي القلق المرتفع (المعصر) في الامتحانات. " فهو يحرك عند الطلبة استجابات غير مناسبة مثل: التوتر والخوف من الفشل، أو الإحساس بعدم الكفاءة وتوقع العقاب؛ بل وتتوقف عند بعضهم القدرة على الاستمرار في الموقف الاختباري وإتمام الامتحان، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى الإنجاز السيئ ". (نقلا عن سايجي، 2012، ص 11) فشعور التلميذ بأن الامتحان موقف صعب يتحدى إمكاناته وقدراته وأنه غير قادر علي اجتيازه ومواجهته يولد استجابات سلبية معيقة مما يحد من قدرته على التعامل الصحيح مع الامتحان الذي يؤدي في الأخير إلى الفشل وعدم النجاح.

وقد أثبتت عديد الدراسات الأثر السلبي الذي يسببه قلق الامتحان للطلبة قبل وخلال وبعد الامتحانات. من الدراسات المشهورة التي أثبتت هذه العلاقة السلبية الدراسة التحليلية التجميعية ل **Hembree** (1988) التي جمع فيها 562 دراسة من أمريكا الشمالية وقد قدر متوسط معامل الارتباط المحقق فيها ب:  $r = -0.29$  في الصف الرابع إلى المراحل التعليمية ما بعد الثانوي. وكان

بالنسبة للتحصيل في الرياضيات 0.23-1989، ومن جهة أخرى بينت دراسة ل. **Chapell et al (2005)** على عينة من طلبة ما قبل التدرج وبعده أن قلق الامتحان بمكونيه المعرفي و الانفعالية يرتبط سلبا بالتحصيل الأكاديمي، وكان معامل الارتباط بين المكون المعرفي لقلق الامتحان (الهم) والتحصيل الأكاديمي يتراوح ما بين 0.21- بالنسبة للدرجة و 0.25- بالنسبة للمعدلات، وفي نفس السياق بينت دراسة **MohdAriff (2005)** نفس النتائج. (مجادي،2019، ص.49)

ولهذا فقد حظي موضوع قلق الامتحان بالبحث والاهتمام، حيث يشير كولر وهولامان (**Culler & Holahan (1980)** إلى أن: «موضوع قلق الامتحان قد انتقل من حيث أنه مجال حديث للبحوث والدراسات في الخمسينيات، إلى كونه له أهمية كنتاج أحد مجالات الدراسة في علم النفس التعليمي والإرشاد النفسي في الوقت الحاضر" (نقلا عن سايجي، 2012، ص 11). ويتمثل قلق الامتحان في مشاعر الرهبة أو الضيق والانزعاج التي تثيرها خبرة الامتحان وتقترن به تسبقه وتصحبه، فضلا عما يرتبط بهذه المشاعر من استجابات فسيولوجية نابعة عن الجهاز العصبي اللاإرادي (بوترة والأسود،2020، ص 243)

كما ويعرف قلق الامتحان على أنه رد فعل على المستوى الفكري والانفعالي يحدث لدى بعض الطلاب قبل الامتحانات على شكل انزعاج وخوف مفرط يتعارض مع القدرة على الأداء الجيد في الامتحانات وهذا الحالة ليس غير عقلانية دائما، وبالمقابل فالقليل من القلق مفيد للطلاب لأنها تبقيهم مركزين على الامتحان. غير أن هذا مستوى مفرط من هذا القلق يمكن أن يصير منهكا جدا ويؤدي إلى نتائج غير

مرغوبة إذا لم يتم إدارته بشكل مناسب. (**Hashmat, Hashmat,**

**Amanul, & Aziz, April 2008, p. 169)**

التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين على امتحان

البكالوريا- دراسة ميدانية في ظل علم النفس الايجابي-

ويشير كولر وهولاهان **Culler & Holahan (1980)** إلى أن: "موضوع قلق الامتحان قد انتقل من حيث أنه مجال حديث للبحوث والدراسات في الخمسينيات، إلى كونه له أهمية كنتاج أحد مجالات الدراسة في علم النفس التعليمي والإرشاد النفسي في الوقت الحاضر". (نقلا عن سايجي، 2012، ص 11)

وقد اجمع التربويون على أن قدرا معيننا من قلق الامتحان يصبح دافعا للأداء الجيد، في حين إذا زاد عن الحد المطلوب أو نقص يصبح مشكلة، ولمواجهة قلق الامتحان على التلميذ أن يتحلى بالثقة والاستعداد، ذلك الإحساس الشخصي بالكفاءة الجسمية والنفسية والاجتماعية والتي يقوم عليها البناء النفسي للفرد خاصة المراهق الذي يسعى دائما لتحقيق شخصيته وتقديرها وتحقيق توافقه النفسي. (شريك، 2017، ص.192)

وفي نفس السياق يذكر سبيلبرجر **Spielberger (1980)** أن قلق الامتحان يزداد بالنسبة للتلاميذ الذين يتطلعون إلى دراسة جامعية معينة. أو الالتحاق بوظائف معينة، فالأداء في الامتحان يشكل ركيزة هامة لهؤلاء التلاميذ الذين يصبون للوصول إلى هدف معين، فكلما ارتبط الأداء في الامتحان بتحقيق الهدف المنشود كلما ارتفع مستوى القلق، وكلما انخفض هذا الارتباط انخفض مستوى القلق. (بولجاج، 2014، ص.216)

وقد أوضح سبيلبرجر **Spielberger (1976)** أيضا أن " كلا من القلق والخوف ما هما إلا انفعال انساني ظهر منذ القدم كرد فعل طبيعي، وأيضا كميكانيزم دفاع للتكيف مع المواقف التي يصادفها الإنسان والتي تتسم بالخطر. ولكن الجديد في ذلك هو تزايد نسبته وأثاره مع تعقد الحياة في العصر الحديث (نقلا عن سايجي، 2012، ص.01)

وهذا ما أدى إلى زيادة دراسة ومتابعة مستويات القلق عامة وقلق الامتحان خاصة لدى الباحثين ونذكر من هاته الدراسات على سبيل المثال لا الحصر دراسة بوترة والأسود (2020) التي استهدفت دراسة قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى 200 تلميذ من طور الثالثة ثانوي وكنت من أهم نتائجها أن مستوى قلق الامتحان كان مرتفع جدا لدى أفراد العينة.

ويساند هاته النتائج ما توصلت إليه دراسة سعادة وزامل وأبو زيادة (2001) والتي هدفت للتعرف إلى أثر بعض المتغيرات النفسية والديمغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في شمال فلسطين في ضوء بعض المتغيرات على (1800) من التلاميذ وقد أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع كذلك لقلق الامتحان عند طلبة الثانوية العامة. (نقلا عن بوترة والأسود، 2020، ص.249)

في حين نجد دراسة شريك ويزة (2017) تختلف في نتائجها على ما سبق والتي هدفت لدراسة مستوى قلق الامتحان لدى التلميذ المراهق على عينة قوامها 97 تلميذ، والتي كان من أهم نتائجها وجود مستوى قلق الامتحان متوسط لدى عينة الدراسة.

وتساندها في ذلك على سبيل المثال دراسة عائشة العازمي (2017) التي هدفت لدراسة التفكير الإيجابي والصمود النفسي وقلق الامتحان لدى طالبات كليات التربية الأساسية، وكان من أهم نتائجها أن قلق الامتحان لدى العينة كان متوسطا.

ومن جهة أخرى يلعب التفكير دورا أساسيا في حياة الإنسان إذ نستطيع القول انه الموجه الرئيسي للرتقي والتقدم فكلما كانت الأفكار ايجابية كانت الحلول سريعة ومجدية في نفس الوقت، وعلى العكس إذا كان التفكير والأفكار سلبية كانت الحلول بطيئة وسطحية وغير مجدية (بن عيشة وركزة، 2020، ص.173).

التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين على امتحان

البكالوريا- دراسة ميدانية في ظل علم النفس الايجابي-

وحسب حجازي (2006) فإن أسلوب التفكير الإيجابي يسهم في التفسير المتفائل الذي يؤدي إلى التغلب على الصعاب خصوصاً في حالات المواقف الصعبة معززاً بالثقة وبإمكانات التعويض، كما يؤدي إلى التخلي عن الدلائل الواقعية قد تستسلم لليأس، ويؤدي ذلك أيضاً إلى حسن توجيه الذات، مما يساعد في الابتعاد عن خطورة القلق في مختلف المواقف، و بالمقابل يرى **Carver & Sheier** (2003) الى ان استخدام الفرد لأسلوب التفكير السلبي يؤدي إلى الانهزامية والاستسلام، وبالتالي الإخفاق عن الفعل والمبادرة، مما يفتح المجال أمام ترسيخ العجز عند الفرد، وعلى العكس من ذلك يؤدي التفكير الإيجابي إلى الحفاظ على المعنويات والأمل، والمقدرة على رؤية القدرات الذاتية، وبالتالي يدفع للسعي نحو البحث باستمرار حول الحلول البديلة (نقلا عن النجار والطلاع، 2012، ص.212)

وفي هذا السياق قامت بولجاج نشيدة(2014) بدراسة تحت عنوان تصورات النجاح وال فشل في امتحان البكالوريا وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية ) على عينة قوامها 100 فرد بالقبة الجزائر والتي كام من أهم نتائجها وجود علاقة ارتباطية لقلق الامتحان بتصورات النجاح والفشل في امتحان البكالوريا، وفي سياق قريب قامت (مجاوي، 2019)، بدراسة التي هدفت الى ابراز العلاقة بين قلق الامتحان و التحصيل الدراسي في امتحان شهادة البكالوريا على عينة قوامها 267 تلميذ في ولاية بشار، وأفضت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي، أي كلما زاد قلق الامتحان قل التحصيل الدراسي وبالتالي نصت فرص النجاح في اجتياز الامتحانات.

وبالمقابل يستطيع الإنسان أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل كثيراً من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعيقك من

### حمزة بهير، حسبة برزوان

تحقيق الأفضل لنفسك، وتستلزم فلسفة التفكير الإيجابي تنمية الإمكانيات الشخصية، لأن التفوق الذي يسعى إليه الفرد يحتاج إلى التنمية المستمرة للمواهب طوال حياته، والنجاح في تحقيق الأهداف يتطلب اختيار أهداف جديدة يمكن من خلالها استخدام مواهب الفرد والمشاركة الحيوية الفعالة على شكل عملية مستمرة متكاملة. (نقلا عن النجار والطلاع، 2012، ص.212)

وهنا تبرز أهمية التفكير الإيجابي الذي يخرج الطالب المقبل على امتحان البكالوريا من حالة التوتر إلى التفاؤل ليصل به إلى حالة الهدوء والسكينة مع النفس، حيث يساعده على رؤية الأمر (الامتحان) من منظور ايجابي. (في الحطاح وباشن، 2021، ص.1251)

وتأكيدا على أهمية تمتع الأفراد عامة والطلاب خاصة بمستوى مفيد من التفكير الإيجابي سعت الكثير من الدراسات لتفحص مستوى هذا النوع من أنواع التفكير فنجد مثلا دراسة (علة وبوزاد، 2016) والتي هدفت للبحث في مستوى التفكير الإيجابي لدى (200) فرد من الطلبة الجامعيين والأبعاد الأكثر شيوعا لديهم، حيث توصلت لمجموعة من النتائج من أهمها: ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين (ص.124).

كما نجد في نفس التوجه وعلى عينة التلاميذ دراسة (صبري الطراونة 2018) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمعالجات الذهنية لدى طلبة الصف الأول الثانوي على عينة من (366) طالباً وطالبة، والتي كان من أهم نتائجها التوصل إلى أن مستوى التفكير الإيجابي كان مرتفع عند طلبة الصف الأول الثانوي (ص.263).

وفي إطار التأكد من ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي قام (الصادق آدم وادي، 2021) بدراسة في هذا المجال تحت عنوان الثقة بالنفس وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وبعض المتغيرات الديمغرافية ل (113) فرد من طلاب الجامعة، وكان

التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين على امتحان

البكالوريا- دراسة ميدانية في ظل علم النفس الايجابي-

من جملة ما توصلت إليه الدراسة ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة (ص.531).

ويلعب التفكير دورا أساسيا في كافة الأنشطة المدرسية فهو عامل رئيسي في التعلم والتعليم والإدارة والعلاقات العامة وكافة النشاطات التربوية. ولقد أصبح التفكير الإيجابي يمثل مكانة بارزة لدى الخبراء الذين يشرفون على سير عمل المؤسسات التربوية وكذلك واضعي الخطط المستقبلية من أجل مواجهة التعقيد المتزايد والقدرة الفعالة على خوض مجالات التنافس بشكل فعال في هذا العصر الذي يرتبط فيه النجاح والتفوق بمدى قدرة الفاعلين في المؤسسات التربوية على التفكير الإيجابي (النجار والطلاع، 2015، 211)، مما يساعد على ضبط قلق الامتحان في المستوى الآمن والطبيعي، لذلك يؤكد سنكلير (Sinclair 1987) على أن التلاميذ الذين ينجحون بصعوبة في إتمام النشاطات هم الأقل قلقا، أي أن الحد الأدنى من القلق قد يكون كافيا وضروريا لنجاح التلميذ، بينما يكون المستوى المرتفع منه مخلا بالنجاح. من خلال كل ما سبق يتبين أن القلق ليس سلبيا كله، كما أنه ليس إيجابيا كله، فالقلق المرتفع جدا سلبي والقلق المنخفض جدا سلبي لأنه قد يؤدي إلى اللامبالاة، إلا أن درجة معينة من القلق محبذة لتأدية الأعمال بشكل جيد. وهذا ما توصلت إليه دراسة محمد يحي زكريا (1983) الذي وجد أن الأفراد ذو القلق المتوسط أفضل في الأداء الأكاديمي مقارنة بالأفراد من مرتفعي "منخفضي القلق. (نقلا عن بولجاج، 2014، ص، 216)

ونظرا لأهمية علاقة لتفكير الإيجابي بمستوى قلق الامتحان قامت عائشة العازمي (2017) بدراسة حول التفكير الإيجابي والصمود النفسي وقلق الامتحان لدى طالبات كليات التربية الأساسية، وكان من أهم نتائجها أن مستوى التفكير الإيجابي جاء مرتفع جدا، وكذا قلق الامتحان لدى العينة كان متوسطا، وعن

وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين التفكير الإيجابي والدرجة الكلية لقلق الامتحان.

فمن خلال هذا التصور النظري والميداني لمتغيري التفكير الإيجابي وقلق الامتحان وعلاقتهم المعقدة وما يترتب عليهما من فشل أو نجاح للتلاميذ عامة وعلى المقبلين على امتحان البكالوريا خاصة يمكننا طرح تساؤل البحث التالي:  
- هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا؟

### 3. فرضية الدراسة

-توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا.

### 4. أهداف الدراسة

- التأكد من وجود علاقة بين التفكير الإيجابي وقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

### 5. تحديد مفاهيم الدراسة

#### 1.5 التفكير الإيجابي

**1.1.5** اصطلاحاً: يعرف الباحث Robbins التفكير الإيجابي بأنه موقف عاطفي وعقلي يركز على كل ما هو جيد وتوقع النتائج المفيدة، إذ يتعلق الأمر بتوقع - السعادة والصحة والنجاح - بشكل أساسي، وتدريب الذات على تبني طرق للتفكير تتعلق بالوفرة وزراعة الامتنان لنجاح الفرد ونجاح الآخرين. ووفقاً لذلك، يمكن للأفكار أن تؤثر على الأفعال، أين تترجم هذه الأفعال بدورها إلى نجاح أو عدم النجاح في المجالات الحياتية، فضلاً أنها قد تؤثر على جودة العلاقات الشخصية وكيفية رؤية العالم بشكل عام. ففوة التفكير الإيجابي لا يمكن الاستهانة بها (Robbins, n.d., WHAT IS POSITIVE THINKING ?).

التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين على امتحان

البكالوريا- دراسة ميدانية في ظل علم النفس الإيجابي-

**1.2.5** اجرائيا: ويحدد مفهوم التفكير الإيجابي إجرائيا على انه تمكن التلميذ من تفعيل مهارة التفكير الناجح لديه بطريقة إيجابية أكثر بما يتناسب وزيادة فرص النجاح في مساره المدرسي وبالتالي نجاحه في امتحان البكالوريا وفي العملية التعليمية ككل، ويتم قياسه انطلاقا من تطبيق مقياس التفكير الإيجابي للباحثة "دعماش خديجة" (2017) والمتكون من (51) بند، واحتساب مستوى الدرجات الكلية المحصل عليها.

## **2.5 قلق الامتحان**

**1.2.5** اصطلاحا: عرف سبيلبرجر (1984) قلق الامتحان على أنه سمة في الشخصية في موقف محدد، يتكون من الانزعاج والانفعالية، وهما أبرز عناصر قلق الامتحان ويحدد الانزعاج على انه اهتمام معرفي للخوف من الفشل وتحدد الانفعالية على انها ردة فعل الجهاز العصبي. (نقلا عن بن رابح، 2012، ص.17)

**2.2.5** اجرائيا: ويعرف قلق الامتحان إجرائيا بأنه حالة من الانزعاج الفكري والهيم المعرفي والشعور بالضيق والتوتر الانفعالي تواجه التلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا، وتحدد درجاته على مقياس قلق الامتحان ل سبيلبرجر وآخرون (1984) المستخدم في هاته الدراسة.

## **6. الإجراءات المنهجية**

**1.6** منهج الدراسة: اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي في دراستهما هاته نظرا لملائمته لطبيعة الموضوع، والمتعلق بالتفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا.

**2.6** خصائص عينة الدراسة: تقصد البحث عينة التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا وقد بلغ عدد أفراد العينة 70 تلميذا وتلميذة =n، واللذين تم

اختيارهم بطريقة قصدية من ولايتي البليدة والمدينة، كما وتوزعت خصائص عينة البحث بالتساوي تقريبا على كل التخصصات.

### 3.6 أدوات جمع البيانات

**1.3.6 مقياس التفكير الإيجابي:** تم الاعتماد على مقياس التفكير الإيجابي (دعماش خديجة، 2017) الذي تم بنائه بدوره واستخراج بنوده من مقياس التفكير الإيجابي للباحث ابراهيم عبد الستار (2008)، ليصبح المقياس في الأخير مكونا من (51) بندا، البنود الايجابية (38) بندا، والبنود السلبية (13) بندا، موزعين على (10) أبعاد التالية (التفاؤل الضبط الانفعالي، حب التعلم والتفتح الصحي، الشعور بالرضا، الذكاء الوجداني، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الايجابية، التقبل الغير مشروط للذات، السماح والأريحية، التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين)، وقد قدرت الدرجة الدنيا للمقياس ب: 51 درجة، والدرجة الوسطى ب 127.5 درجة، واما الدرجة العليا فقدرت ب 255 (ص.201).

### 2.3.6 مقياس التفكير الإيجابي: TAI-Test Anxiety Inventory

تم الاعتماد على مقياس الاتجاه نحو الامتحان **TAI-Test Anxiety Inventory**: تم تأليف سبيلبرجر وآخرون (1980) وقام باقتباسه وإعداده للبيئة العربية كل من "ليلي عبد الحميد عبد الحافظ" (1984) وكذا " الزهار وهو سفر" عام 1985، وتقيس مكونين أساسيين لقلق الامتحان: الاضطراب، أو [الهم أو الحيرة] (worry)، والانفعالية (Emotionality)، ويعتبر البند الأول هو البند السلبي الوحيد في المقياس، كما وتتراوح بين (20) و(80) درجة بمتوسط فرضي قدره (50) درجة. (نقلا عن بن رابح، 2012، ص.106).

### 4.6 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

#### 1.4.6 الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الايجابي

التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين على امتحان

البكالوريا- دراسة ميدانية في ظل علم النفس الايجابي-

**1.1.4.6** صدق الاتساق الداخلي للمقياس في الدراسة الحالية: بعد حساب معاملات ارتباط لبنود مقياس التفكير الإيجابي مع الدرجة الكلية له جاءت قوية ودالة إحصائيا إذ تراوحت قيمة الارتباط ما بين: (0.682 و0.826) وجاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.01$ )، وعليه يمكن القول أن جميع هذه الأبعاد ذات تماسك داخلي قوي تجعل المقياس صادق.

**2.1.4.6** ثبات المقياس عن طريق معامل التناسق في الدراسة الحالية يتضح لنا أن قيم معامل التناسق (ألفا-كرو نباخ) لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي تراوحت بين: (0.745 و0.871)، وهي قيم جد مقبولة من التناسق، بينما قدرت قيمة معامل التناسق للمقياس ككل بـ: (0.938) وهي قيمة عالية.

**2.4.6** الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الامتحان

**1.2.4.6** الصدق التمييزي: المقارنة الطرفية لمقياس قلق الامتحان

**الجدول 1:** يبين درجة الصدق عن طريق المقارنة الطرفية لمقياس قلق الامتحان .

المجموعة	الدرجة	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	درجة الحرية	الاختبار	مستوى الدلالة
قلق	العليا	65.250	1.388	14	26.478	50,0
الامتحان	الدنيا	29.625	3.543			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن متوسط الحسابي للمجموعة العليا قد بلغ 65.25، وانحرافه المعياري قدر بـ 1.38، مقارنة بالمتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا الذي بلغ 29.62، وانحرافه المعياري قدر بـ 3.54 وهو دال عند 0.05، أما اختبارات بلغ 26.47، ومنه المقياس مميز وصادق ويمكن الاعتماد عليه.

#### 2.2.4.6 ثبات مقياس قلق الامتحان

أ/ معامل ألفا كرومباخ لمقياس قلق الامتحان: تم حساب درجة ثبات مقياس قلق الامتحان حيث بلغت قيمته 0.742 من أصل 1، وهي قيمة مرتفعة تجعل من هذا المقياس ثابت وقابل للاستعمال.

ب/ التجزئة النصفية لمقياس قلق الامتحان: تم حساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية لمقياس قلق الامتحان وقد بلغت قيمته 0.687 وهي قيمة مقبولة بالنسبة إلى (1) تجعل هذا المقياس ثابت.

7. عرض ومناقشة نتائج الفرضية: نصت الفرضية على أنه: "توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا.

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا باستخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) من أجل قياس حجم العلاقة الارتباطية بين درجات عينة الدراسة على مقياسي التفكير الإيجابي وقلق الامتحان.

بعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

الجدول 2. العلاقة بين التفكير الإيجابي وقلق الامتحان.

المتغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية Sig	إتخاذ القرار
التفكير الإيجابي وقلق الامتحان	70	-0,336**	0,004	دال عند 0.01

من خلال الجدول رقم (02) أعلاه نلاحظ أن معامل بيرسون بين أفراد عينة الدراسة في مقياس (التفكير الإيجابي) ودرجاتهم في (قلق الامتحان) يساوي (-0,336\*\*) وهي قيمة سالبة، ويعني هذا أن الارتباط عكسي، كما أن القيمة

التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين على امتحان

البكالوريا- دراسة ميدانية في ظل علم النفس الإيجابي-

الاحتمالية ( $Sig=0,004$ )، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية متوسطة عكسية بين التفكير الإيجابي وقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا، ودالة إحصائية، وبالتالي نستنتج بأن الفرضية تحققت.

ويمكن تفسير هذه النتيجة حسب اعتقادنا إلى عدة أسباب أهمها أن ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى التلاميذ بحكم نجاحهم واجتيازهم لعدة امتحانات مصيرية على غرار امتحانات المستوى الأساسي (الابتدائي والمتوسط كما تسمى في الجزائر)، وكذا وعي التلاميذ وتفكيرهم بإيجابية بإمكانياتهم وقدراتهم وتجاوز هذا الامتحان المصيري (امتحان البكالوريا) في حالة ما إذا قاموا بأدوارهم على أكمل وجه مثلهم مثل من سبقهم من معارفهم وأقاربهم وهذا ما يؤهلهم لخفض مستوى قلق الامتحان وزيادة فرص اجتيازه بنجاح، ويتفق معنا في هذا التوجه الباحث **Caprara (2003)** حينما أشار أن أول مقومات التفكير الإيجابي يأتي الوعي بالإمكانات، والقدرات والفرص التي يمتلكها الفرد، فالوعي يشكل نواة الاقتدار الإنساني الذي يؤهله للتعامل مع متطلبات الحياة اليومية. (نقلا عن النجار والطلاع، 2012، ص 212)، ويتفق معنا محمد يحي زكريا (1983) في تواجها هذا أيضاً من خلال دراسته الذي وجد فيها أن الأفراد ذو القلق المتوسط أفضل في الأداء الأكاديمي مقارنة بالأفراد من مرتفعي "منخفضي القلق. (نقلا عن بولجاج، 2014، ص. 216)

ودراسة عائشة العازمي (2017) التي كان من أهم نتائجها أن مستوى التفكير الإيجابي جاء مرتفع جداً، وكذا قلق الامتحان لدى العينة كان متوسطاً، وعن وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين التفكير الإيجابي والدرجة الكلية لقلق الامتحان.

## 8. خاتمة

جاءت الدراسة للتعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وقلق الامتحان على عينة تتكون من (70) تلميذا مقبلا على اجتياز امتحان البكالوريا. حيث تم استخدام مقياس التفكير الايجابي، وقلق الامتحان، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التفكير الإيجابي وقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا بمعامل بيرسون قدر ب  $(-0,336^{**})$  وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، وانطلاقا من ذلك خلصت الدراسة لاقتراح بناء وتفعيل برامج ارشادية وقائية ونمائية لتعزيز مستوى التفكير الإيجابي وضبط مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين على امتحان  
البكالوريا- دراسة ميدانية في ظل علم النفس الايجابي-

## 9. قائمة المراجع:

آدم، وادي. الصادق. (2021). الثقة بالنفس وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وبعض المتغيرات لطلاب كلية التربية جامعة أم درمان الإسلامية. الجزائر: مجلة مدارات للعلوم الاجتماعية والإنسانية.(03). 555-530.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/145738>

بن رابح، نعيمة.(2012). فعالية برامج الدورات التدريبية في التقليل من قلق الامتحان البكالوريا. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس.

<http://dspace.univ-tlemcen.dz/bitstream/112/2420/1/berrabeh-naima.pdf>

بن عيشة، حياة. وركزة، سميرة. (2020). التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. الجزائر: مجلة العلوم النفسية والتربوية.6(4)،

187-172. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/128217>

بوترة، فايزة. والأسود، الزهرة.(2020). قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ الثالثة ثانوي: دراسة ميدانية بمتقنة كركوبية خليفة الوادي: الجزائر: مجلة العلوم النفسية والتربوية المجلد 06.(03).

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/120108>

بولجاج، نشيدة. (2014). تصورات النجاح والفشل في امتحان البكالوريا وعلاقتها بقلق الإمتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية: دراسة وصفية بثانويتي حسيبة بن بوعلي وسعد دحلب بالقبة، الجزائر: المجلة الجزائرية للطفولة والتربية

المجلد 02 (04). 128-113. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/35372>

الحطاح، زبيدة. وباشن، سلمى. (2021). التفكير الايجابي وعلاقته بمهارة حل المشكلات لدى المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، الجزائر: مجلة الواحات للبحوث والدراسات المجلد 14(02)، 1266-1247.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/167933>

دعماش، خديجة. (2017). التفكير الايجابي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأغواط (بالنمذجة بالمعادلات البنائية باستخدام AMOS-SPSS). أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه بجامعة عمارثليجي، الأغواط.

سايجي، سليمة. (2012). الكشف عن بعض خصائص خط اليد لدى التلاميذ ذوي مستوى قلق الامتحان المرتفع (دراسة جرافولوجية على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي شعبي علوم تجريبية وآداب وفلسفة بمدينة بسكرة). أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه العلوم بجامعة محمد خيضر بسكرة. [http://thesis.univ-biskra.dz/2701/1/M%C3%A9moire\\_socio\\_2012.pdf](http://thesis.univ-biskra.dz/2701/1/M%C3%A9moire_socio_2012.pdf)

شريك ويزة. (2017). مستوى قلق الامتحان لدى التلميذ المراهق: دراسة ميدانية ببعض متوسطات ولاية بومرداس، الجزائر: مجلة أبحاث نفسية وتربوية. المجلد 11. (11) <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/41074> 213-191

الطراونة، صبري، حسن. (2018). العلاقة بين التفكير الإيجابي والمعالجة الذهنية لدى طلبة الصف الأول الثانوي: دراسة بالمملكة العربية الأردنية، الأردن: مجلة علوم الإنسان والمجتمع المجلد 07 (29)، 263-301. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/99439>

عائشة، العازمي. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت. الكويت: المجلة المصرية للدراسات النفسية. المجلد 27 (94)، [https://ejcj.journals.ekb.eg/article\\_97901\\_2310dd84c0221c5bd8594f2e815f8d07.pdf](https://ejcj.journals.ekb.eg/article_97901_2310dd84c0221c5bd8594f2e815f8d07.pdf)

عدي، راشد، محمد. (2009). قلق الامتحان وعلاقته بالتفكير العلمي لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية. (21)، <https://jperc.uobaghdad.edu.iq/index.php/jperc/article/view/743/653>

علة، عيشة. وبوزاد، نعيمة. (2016). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية بالأغواط، الجزائر: مجلة العلوم النفسية والتربوية. (2)3، 124- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/5108.149>

التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين على امتحان

البكالوريا- دراسة ميدانية في ظل علم النفس الايجابي-

مجاوي، حسيبة. (2019). قلق الامتحان (المعرفي والانفعالي) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ في امتحان شهادة البكالوريا ببشار، الجزائر: مجلة دراسات المجلد 08 (03). 61-47.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/105125>

النجار، يحي والطلاع، عبد الرؤوف. (2015). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، فلسطين: مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد 29(02)، 209- 246  
[https://www.researchgate.net/publication/329706292\\_altfkyr\\_alayjaby\\_wlaqth\\_bjwdt\\_alhyat\\_ldy\\_alamlyn\\_balmwssat\\_alahlyt\\_bmhafzat\\_ghzt](https://www.researchgate.net/publication/329706292_altfkyr_alayjaby_wlaqth_bjwdt_alhyat_ldy_alamlyn_balmwssat_alahlyt_bmhafzat_ghzt).

Hashmat, S., Hashmat , M., Amanul, F., & Aziz, S. (April 2008). Factors causing exam anxiety in medical students. *J Pak Med Assoc*, 58 (4), 167-170.

Robbins, T. (n.d.). *5 STRATEGIES FOR POSITIVE THINKING*. Retrieved from <https://www.tonyrobbins.com/positive-thinking/>