



## **الأنشطة الطلابية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وقلق التحدث لدى طلاب التأهيل التربوي بجامعة الأزهر**

### **إعداد**

**د/ فاطمة الزهراء محمد النجار** / د/ هيام عبدالعال محمد إبراهيم  
**أستاذ الصحة النفسية المساعد** / **مرعي**  
**كلية الدراسات الإنسانية** / **مدرس المناهج وطرائق التدريس**  
**جامعة الأزهر** / **كلية الدراسات الإنسانية**  
**جامعة الأزهر**

## الأنشطة الطلابية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وقلق التحدث

### لدى طلاب التأهيل التربوي بجامعة الأزهر

فاطمة الزهراء محمد النجار<sup>1</sup>، هيام عبدالعال محمد إبراهيم مرعي<sup>2</sup>

<sup>1</sup> تخصص الصحة النفسية، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر.

<sup>2</sup> تخصص المناهج وطرائق التدريس، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر.

<sup>1</sup> البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: drfatmaelnagar@gmail.com

مستخلص:

هدف البحث التعرف على العلاقة الارتباطية بين ممارسة الطلاب للأنشطة الطلابية والتفكير الإيجابي وقلق التحدث؛ ولتحقق من ذلك تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي المقارن نظرًا لملائمته لموضوع البحث، كما تم استخدام بعض الأدوات والتي تمثلت في مقياسي التفكير الإيجابي وقلق التحدث (إعداد: الباحثان)؛ وطبقت أدوات البحث على عينة قوامها (145) طالبًا وطالبة حديثي التخرج ولم يسبق لهم مزاولة مهنة التدريس وملتحقين بمركز التأهيل التربوي بمدينة المنصورة بمحافظة الدقهلية، وقد توصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ممارسة الأنشطة والتفكير الإيجابي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي الأنشطة وغير الممارسين من الطلاب في التفكير الإيجابي لصالح الطلاب الممارسين، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين ممارسة الأنشطة وقلق التحدث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي الأنشطة وغير الممارسين من الطلاب بالنسبة لقلق التحدث لصالح الطلاب غيرالممارسين للأنشطة، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير الإيجابي وقلق التحدث لدى أفراد عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الطلابية، التفكير الإيجابي، قلق التحدث، طلاب التأهيل التربوي بجامعة الأزهر.



---

## The Relationship between Student's Activities and positive Thinking, Speaking Anxiety among Educational Qualification Students at Al-Azhar University.

Fatima Al-Zahraa Muhammad Al-Najjar<sup>1</sup>, Hiyam Abdel-Aal Muhammad Ibrahim Merhi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Specialization in mental health, Faculty of Humanities, Al-Azhar University

<sup>2</sup>Specialization in Curriculum and Teaching Methods, Faculty of Humanities, Al-Azhar University

<sup>1</sup>Corresponding author E-mail: drfatmaelnagar@gmail.com

### Abstract:

The aim of this research is to examine the reality of student's activities, obstacles to practicing them so as to identify the correlation between practicing student activities, and positive thinking and speaking anxiety among students of Al-Azhar educational *qualification*. To achieve this objective, the analytical descriptive approach was prepared besides the questionnaire for student activities, and the scales of positive thinking and speaking anxiety prepared (by researchers). The research tools were applied for a random sample (145) male and female students. Results of the research indicated that there is a positive correlation between practicing activities and positive thinking. The study also concluded that there is a negative correlation between practicing activities and speaking anxiety, in addition to a negative correlation between positive thinking and speaking anxiety among the study sample.

*Keywords:* Student's activities, positive thinking, speaking anxiety, educational qualification students at Al-Azhar University.

## مقدمة:

المعلم هو نقطة البداية للعملية التعليمية، حيث تتوقف فاعلية النظام التعليمي علي مدى كفاءة المعلم وتأهيله للقيام بدوره المهني، مما يتطلب إعداده الجيد على كافة المستويات النفسية والأكاديمية، فالتأهيل الجيد للمعلم هو بمثابة استثمار بعيد المدى في العملية التعليمية، الهدف منه تحسين أداء المعلم والارتقاء بالجانب المهني لديه؛ لذا فقد أولت العديد من الدراسات التربوية والنفسية والمؤتمرات العالمية والمحلية اهتمامًا بالغًا بتدريب المعلم وتأهيله، وضرورة تغيير أدوار المعلمين والمتعلمين بما يتناسب مع طبيعة العصر وتحدياته.

ونظرًا للتحديات المتلاحقة التي تواجه التعليم بصفة عامة والمعلم بصفة خاصة، فإن معظم الدول على اختلاف سياساتها وأهدافها ونظمها الاجتماعية والاقتصادية تعمل على تنمية شخصيات الأجيال المتصاعدة لتلائم متطلباتها استراتيجيًا ومصيريًا وحتميًا أكثر من أي وقت مضى، والعمل على الاستثمار البشري وتحديث تخصصات جديدة وتخرج كوادر بشرية تمتلك المهارات اللازمة للتعامل مع كافة المستجدات والمتغيرات التي يشهدها العصر.

وتسعي الجامعات جاهدة لتوفير بيئة مناسبة لممارسة قيم وسلوكيات إيجابية بناءً تساعد الطلاب علي مواجهة تحديات الحاضر المجتمع والمستقبل؛ وذلك نظرًا لأن المرحلة الجامعية تُعد مرحلة ختامية في إعداد الطلاب وتأهيلهم لسوق العمل، فإنهم بحاجة إلى اكتساب العديد من المهارات من خلال ممارسة طلاب الجامعة للأنشطة الصفية واللاصفية Co-curricular and Extra-curricular activities؛ لذا تولي الجامعة اهتمامًا كبيرًا بالأنشطة الطلابية لا يقل أهمية عن اهتمامها بالجانب الأكاديمي، فمن خلال ممارسة الأنشطة تعمل الجامعة على ترسيخ منهجًا للفكر ورؤية جيدة للتعامل والحوار الدائم بين المناهج والأفكار وبين النظرية والتطبيق؛ مما يخلق مناخًا طيبًا لبناء شخصية الفرد وبناء مجتمع قادر على السير وسط التحديات والمتغيرات المختلفة، مما يوفر مناخًا طيبًا وصحيًا لبناء شخصية الفرد وإدراك الحياة الطيبة فالأنشطة تُعد ناقلاً للمهارات (Ignacio, et al. 2021: 5541). Transversal skills

كما تسهم الأنشطة الطلابية بكل أنواعها بقدر كبير في تنمية شخصيات الطلاب وتربيتهم التربية الخلقية والاجتماعية والنفسية والجسمية والعقلية اللازمة، وإعدادهم لمواقف الحياة المستقبلية، وللأنشطة أثر كبير في تعليم المتعلمين قد يفوق أحياناً التعليم في حجرة الدراسة. وعلي الرغم من ذلك يُعد النشاط الطلابي في المرحلة الجامعية أحد أهم الحلقات المفقودة لدى الكثير من الطلاب؛ لذلك تحرص الجامعات على أن يُمارس طلابها الأنشطة الطلابية المتنوعة باعتبارها من أهم دعائم وأسس منظومة العمل الجامعي، التي تسهم في تنمية الشباب ثقافيًا واجتماعيًا، وفنيًا وعلميًا ورياضيًا. (Makarova & Reva, 2017: 45)

كما تهدف الأنشطة الطلابية إلى تكيف الطلاب مع الحياة الاجتماعية وتعديل السمات الشخصية وحل المشكلات التي يتعذر حلها داخل قاعات الدراسة. (نصر & ناهد، 2018) فمن خلال ممارسة الأنشطة يكتسب الطلاب القدرة علي التفكير الإيجابي Positive thinking بدلاً من التفكير السلبي Negative thinking الذي يرتبط بالعديد من المشكلات والاضطرابات النفسية، التي قد يعاني منها بعض الطلاب؛ حيث يُعد التفكير الإيجابي أحد أهم العوامل التي تساعد الفرد علي حل مشكلاته وتجنب المخاطر التي يتعرض لها فهو عملية معرفية وجدانية ومن ثم يجب أن يتدرب الفرد علي ممارسة مهارة التفكير الإيجابي بغرض تحقيق أهدافه وحل مشكلاته؛ فكلما كان

الفرد سلبياً أدى ذلك إلى تعامله مع المشكلات بسطحية ولا مبالاة فهو إما يميل إلى التبسيط أو تضخيم المشكلات، ومن ثم عدم القدرة علي حلها، في حين أنه كلما كان الفرد أكثر إيجابية كانت ثقته بنفسه أفضل و كانت أفكاره أكثر ايجابية.

كما تتيح الأنشطة الطلابية الفرصة لبناء العادات العقلية المرتبطة بالتفكير الإيجابي من خلال مراقبة الفرد لأفكاره السالبة والوعي بها واستبصارها وإحلالها بأفكار أكثر إيجابية، وإتاحة النشاط الفرصة للفرد لتشكيل السلوك الإيجابي وبناءه، كما يسهم التفكير الإيجابي في تخفيف الاحتراق الأكاديمي burnout Academic وتحسين فاعلية الذات والصحة النفسية للفرد. (Machmudati & Rachmy, 2017:16)

وتُعد الأنشطة الطلابية أحد التدخلات العلاجية والإرشادية التي تهدف إلى تخفيف حدة الاضطرابات الشائعة لدى الطلاب معلمي المستقبل، كالخجل وتدني الثقة بالنفس والميل إلى العزلة والانطواء، وإكسابهم المهارات الاجتماعية وتحسين الكفاءة المهنية self – efficacy employment لديهم، من خلال تعبير الطالب عن نفسه ومشاعره بشكل جيد. والاستعانة بالعديد من الاستراتيجيات القائمة علي التفكير الإيجابي من خلال ممارسة الأنشطة كالحديث الذاتي الإيجابي Positive self-talking ويمكن تعديل التوقعات الخاطئة Mistaken Expectation والتوجهات التشاؤمية إلى توجهات أكثر إيجابية ومن ثم تخفيف حدة الاضطرابات . Kanar & Bouckennooghe, 2021: 158-173)

ولعل أهم الاضطرابات النفسية لدي الطالب المعلم والتي ترتبط بنمط التفكير هو قلق التحدث Speech Anxiety حيث يُعد الخوف من التحدث أمام الجمهور أحد المشكلات النفسية الشائعة علي المستويين المحلي والعالمي، لاسيما بين طلبة الجامعات علي اختلاف مستويات الإنجاز الجامعية، حيث يمثل انتشار اضطراب قلق التحدث بوصفه أحد أنواع القلق الاجتماعي بنسبة تتراوح ما بين من (10:20%) من بين إجمالي المصابين بالاضطرابات النفسية الأخرى المترددين على العيادات النفسية، ويعاني منه نسبة تتراوح ما بين (2:5%) من الأفراد بصفة عامة. (Christy & Mukhaiyar, 2021: 249)

وفي دراسة أجراها (Suparmi 2018) أشار خلالها إلى أن قلق التحدث لدى الطالب المعلم يُعد حالة من الخوف والتوتر تنتاب الطالب خلال حديثه أمام الآخرين، ويُعد أكثر الاضطرابات شيوعاً بين الطلاب حيث تصل نسبته إلى (67%) من إجمالي عينة الدراسة.

ونظراً لما يمثله قلق التحدث من خطورة على العملية التعليمية، حيث يؤدي قلق التحدث إلى إعاقة التواصل وعجز الطالب المعلم عن نقل أفكاره إلى طلابه وتلاميذه في المستقبل، ويُعد من قدرته على تلبية حاجاته وإشباعها، وتبادل الآراء مع الآخرين. كما يعاني هؤلاء الطلاب من مشكلات عديدة على المستوي الشخصي والأكاديمي والاجتماعي؛ فقد يتعرضون للفشل نظراً لارتباط الخوف من الحديث بالأداء الأكاديمي والتقييم لدي الطالب المعلم؛ مما يؤدي إلى الإحجام عن الحديث أحياناً ومن ثم التعرض لجوانب القصور في الإعداد المهني والتأهيل لمهنة التدريس، ويرتبط قلق التحدث بالعديد من الأفكار غير المنطقية تسهم في إدراك المنهات السلبية في الموقف التعليمي، مما يؤثر سلباً على الأداء المهني للمعلم. وتعزيز سلوكيات التجنب التي يتبناها؛ والتي تتمثل في الامتناع عن ممارسة العديد من الأنشطة الحياتية كالمشاركة الاجتماعية، والتفاعل داخل غرفة الدراسة وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة. (Erik, 2017: 5)

كما يؤثر قلق التحدث على مهارات التواصل بين المتعلمين وبين المعلم والمتعلم وكذلك بين الطالب المعلم وطلابه، فإتقان المعلم لمهارات التواصل الفعال والحديث الجيد تُعد أهم الأدوات اللازمة لقيام المعلم بدوره علي أكمل وجه وبكفاءة وفاعلية فينقل لهم المعلومات والأفكار والآراء (Amogne & Yigzaw, 2013: 7) كما يُصاحب قلق التحدث العديد من الاضطرابات كالهلع والاكتئاب. وتجنب الفرد التفاعل الاجتماعي وتحمل المواقف الضاغطة بضيق شديد، وأشارت العديد من الدراسات إلى أهمية مهارة التحدث لدي الطالب المعلم وتنميتها باستخدام أساليب واستراتيجيات طرائق التدريس ومن خلال التدخلات العلاجية والوسائل المتنوعة، وهو ما يتطلب عناية المؤسسات التعليمية بهذه المهارة، والحاجة إلى تكثيف الاهتمام بها من خلال التدريس في قاعات الدرس، أو التدريب في الدورات، وتوعية الطلاب بأهمية ممارسة الأنشطة الطلابية. (Clark, et al.2015: 138); (Lau,et al.2014: 40-47).

وبناءً على ما سبق وما توصلت إليه العديد من الدراسات التربوية والنفسية والتي خلصت إلى أهمية النشاط الطلابي وأثاره الإيجابية لدى الطلاب في الجوانب المختلفة؛ يسعى البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الطلابية والتفكير الإيجابي وقلق التحدث لدى طلاب التأهيل التربوي بجامعة الأزهر.

### مشكلة البحث:

يتلقى طلاب التأهيل التربوي نظام السنة الواحدة العديد من العلوم التربوية التي ينبغي عليهم اجتيازها والإلمام بكافة المهارات الأكاديمية والتربوية اللازمة لتأهيلهم خلال عام دراسي واحد؛ بغرض القيام بمهامهم المهنية في المستقبل كمعلمين على اختلاف تخصصاتهم الجامعية، مما يمثل صعوبة وتحديًا بالنسبة لهم وللقائمين على تأهيلهم.

وللتأهيل التربوي أهمية خاصة؛ لما له من دور في تحسين ورفع كفاءة الطلاب المعلمين؛ حيث يساعد على إكسابهم المعلومات وتحسين القدرات والمهارات المهنية اللازمة لديهم لأداء مهام مهنة التدريس، كما يهدف إلى تزويد المعلمين بالطرق والأساليب الحديثة في التعليم وتدعيم خبراتهم على اختلاف تخصصاتهم، وتحسين اتجاهاتهم وأنماطهم السلوكية، وتمكينهم من مساهمة التقدم العلمي والتكنولوجي، كما يساعد المعلم علي الانفتاح على الآخرين من زملائه، وتنمية قدرات المعلمين علي التجديد والإبداع.

ومن المهارات المهنية المهمة والتي يحرض برنامج التأهيل على إكسابها وتنميتها لدى الطلاب المعلمين مهارة الإلقاء الجيد، والتحدث أمام الطلاب بطلاقة وثقة وحل المشكلات والتعامل مع المواقف المختلفة بإيجابية.

ومن خلال عمل الباحثان فقد وجدتا أن هناك تفاوتًا من حيث إدراك طلاب التأهيل التربوي لأهمية التفكير الإيجابي في حل المشكلات التي يتعرضون لها سواء داخل غرفة الدراسة أو خارجها، كما وجدت الباحثتان خلال المحاضرات والعروض التقديمية التي تتطلب المشاركة من الطلاب؛ أن هناك إجمالًا من جانب بعض طلاب التأهيل التربوي عن المشاركة الإيجابية؛ نظرًا لما يتعرضون له من قلق التحدث وما يُصاحبه من أعراض، والذي قد يرجع إلى توهمهم التعرض للتهديد والتقييم السلبي ومن ثم تكوين انطباعات سيئة لدى المستمعين، وتصورات الطلاب عن مخاطر مُحتملة خلال المواقف التي تستدعي الحديث والتواصل اللفظي والعرض داخل قاعة الدراسة؛ فيشكو العديد منهم من الأعراض المُصاحبة لقلق التحدث كالتوتر والقلق والمشاعر

السالبة المرتبطة بقلق التحدث أمام الآخرين كالتلعثم والنسيان وتوقف الكلام، عدم ترابط الأفكار، الخوف من تقييم الأساتذة أو الزملاء؛ مما يؤثر سلبًا على الحديث أمام المستمعين أو المتلقين من الطلاب؛ وخاصة عندما يكفون بمهام أكاديمية تتطلب أداء عروضًا شفوية وتقديم لموضوعاتهم الدراسية أثناء المحاضرات أو التربية العملية؛ بل إن كثيرًا منهم يطالبون بالإعفاء من أداء هذه المهام ويحجمون عن المبادرة بالمشاركة، أو يلجئون للتغيب عن الدراسة في الموعد المحدد خشية إجبارهم على المشاركة بتقديم العروض الشفهية أمام الزملاء رغمًا عنهم، كما أنه حال إجبار الطالب على المشاركة تشتد الأعراض المصاحبة لقلق التحدث وتؤدي إلى تعطل التفاعل الأكاديمي للطالب المعلم، وتُحد من قدرته على التنافس والارتقاء بالمستوى العلمي لديه، مما يؤثر على دوره الجامعي وتطلعاته المستقبلية وإعداده كمعلم المستقبل.

ونظرًا أن للأنشطة الطلابية دورًا مكملًا للمناهج الدراسية، فهي تهتم بالجوانب التطبيقية والممارسة العملية للمعارف النظرية، وتحقق ممارسة الأنشطة للطلاب جو من البهجة والألفة والتخلص من الضغوط الأكاديمية، ومن ثم يجب استثمارها بوصفها تُعد أحد التدخلات العلاجية الإيجابية، والاستعانة بها لعلاج العديد من المشكلات الشائعة، التي يتعرض لها طلاب التأهيل التربوي بصفة خاصة لاجتياز المواقف الضاغطة التي قد يتعرضون لها على أفضل نحو.

كما تسعى الأنشطة الطلابية إلى تدريب الطلاب وإكسابهم مهارات التفكير الإيجابي والتصرف الجيد وفقًا للأفكار العقلانية وبذلك تساعد الأنشطة الطلاب على اجتياز المواقف الضاغطة بسلام؛ حيث أشارت الدراسات النفسية إلى تأثير ممارسة الأنشطة الطلابية إيجابًا على قدرة الطلاب في مواجهة المشكلات الأكاديمية، وبناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الزملاء والتحفيز الذاتي وتخفيف حدة قلق التقييم والأداء الأكاديمي بصورة أفضل. (Ignacio, et al. 2021: 5547)

وقد أشارت العديد من الدراسات التربوية والنفسية إلى أهمية النشاط الطلابي وأثاره الإيجابية لدى الطلاب فتوصلت دراسة الحربي (2006) إلى أن الطلاب المتفوقين دراسيًا ينتمون غالبًا إلى فئة الممارسين للأنشطة الطلابية، وتوصلت دراسة إبراهيم & صديق (2006) إلى أن ممارسة الأنشطة لها أثر على مجمل الحياة النفسية للطلاب، وعلى نظرتهم للآخرين، وحياته وتقييمه لذاته وشعوره بجودة الحياة.

وبناء على ذلك فقد يرجع هذا التفاوت بين الطلاب إلى ممارسة الأنشطة الطلابية، وعلى ضوء حديثنا هذا فإن البحث يهدف إلى الوقوف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الطلابية والتفكير الإيجابي وقلق التحدث لدى طلاب التأهيل التربوي، من خلال المقارنة بين الممارسين للأنشطة وغير الممارسين في التفكير الإيجابي وقلق التحدث.

بناءً على ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- 1- ما العلاقة بين ممارسة الأنشطة الطلابية والتفكير الإيجابي لدى طلاب التأهيل التربوي بجامعة الأزهر؟
- 2- ما العلاقة بين ممارسة الأنشطة وقلق التحدث لدى طلاب التأهيل التربوي بجامعة الأزهر؟
- 3- ما العلاقة بين التفكير الإيجابي وقلق التحدث لدى طلاب التأهيل التربوي بجامعة الأزهر؟

- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة بالنسبة للتفكير الإيجابي؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة بالنسبة لقلق التحدث؟

### أهمية البحث:

#### أولاً: الأهمية النظرية:

- قد يسهم البحث الحالي في الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة مُتمثلة في الأنشطة الطلابية والتفكير الإيجابي وقلق التحدث، وذلك نظراً لأهمية ممارسة الأنشطة الطلابية ودورها في تحقيق الأهداف المعلنة والخفية لبرنامج التأهيل التربوي، ودورها في التأثير على شخصية معلم المستقبل وتأهيله.
- ندرة الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة مجتمعة- في حدود علم الباحثان- وأهمية الفئة العمرية التي تناولها البحث الحالي وهي فئة الطلاب خريجي الجامعات، بما لها من حاجات نفسية ومعرفية وخصائص تميزها عن الفئات الأخرى.
- يلقي البحث الضوء على فئة مهمة في المنظومة التعليمية وهي الطالب المعلم خلال مرحلة تأهيله، نظراً لأهميته في نجاح العملية التعليمية.

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- تعزيز أهمية ممارسة الأنشطة الطلابية لطلاب التأهيل التربوي بجامعة الأزهر.
- يمكن أن تسهم نتائج الدراسة وتوصياتها في التعرف على طبيعة الأنشطة اللازم توافرها لطلاب التأهيل التربوي بجامعة الأزهر والتي تكسبهم المهارات اللازمة لسوق العمل.
- قد تساعد نتائج البحث المتخصصين في إعداد برامج تدريب وتأهيل المعلمين والتخطيط لإعداد برامج الأنشطة الطلابية ولاسيما بجامعة الأزهر.

### هدف البحث:

- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الأنشطة الطلابية والتفكير الإيجابي لدى طلاب التأهيل التربوي بجامعة الأزهر.
- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الأنشطة الطلابية وقلق التحدث لدى طلاب التأهيل التربوي بجامعة الأزهر.
- التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي وقلق التحدث لدى طلاب التأهيل التربوي بجامعة الأزهر.
- الكشف عن الفروق بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية من حيث كل من: التفكير الإيجابي وقلق التحدث لدى طلاب التأهيل التربوي جامعة الأزهر بمحافظه الدقهلية.



### حدود البحث:

- حدود موضوعية: وتتمثل في الأنشطة الطلابية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وقلق التحدث.
- حدود بشرية: وتتمثل في طلاب التأهيل التربوي نظام السنة الواحدة خريجي الجامعات لتخصصات مختلفة.
- حدود مكانية: تتمثل في مركز التأهيل التربوي بكلية اللغة العربية بالمنصورة جامعة الأزهر.
- حدود زمنية: ارتبطت الحدود الزمنية بفترة تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2021-2022م.

### مصطلحات البحث:

أولاً: النشاط الطلابي الصفي واللاصفي **Extra-Curricular and Co-curricular**  
:Activates

تُعرف الباحثتان النشاط الطلابي إجرائيًا على أنه: البرامج التربوية المتنوعة والمخططة مسبقًا بشكل جيد، ويتم تنفيذها داخل المؤسسة التعليمية كالندوات والمحاضرات التوعوية، أو خارج المؤسسة التعليمية كالتدريب الميداني والزيارات الميدانية، وقد تكون هذه البرامج متصلة بالمادة الدراسية بصورة مباشرة كجانب تطبيقي ومكمل لها ما يُسمى النشاط الصفي **Co-curricular**، وقد تكون مستقلة عن المادة الدراسية وهي الأنشطة غير الصفية **Extra-curricular** وتهدف إلى تنمية شخصية الطالب المعلم بكافة جوانبها العقلية والنفسية والاجتماعية والمهنية، وإعداده للحياة العملية بكافة أبعادها وتحدياتها.

### ثانيًا التفكير الإيجابي **positive Thinking**:

تُعرف الباحثتان التفكير الإيجابي إجرائيًا على أنه: عادة عقلية يمارسها الطالب المعلم بصورة لا شعورية تقوم على استغلال الطاقات والإمكانات الكامنة لديه، ويقوم التفكير الإيجابي على بناء الفرد وتنظيمه لأفكاره ومعارفه وخبراته، واختيار ما يلائم الموقف الحالي والاستجابة وفقًا له، وتركيز شعوره، وتوجيه سلوكياته نحو تحقيق أهدافه التي يسعى إليها، والإقبال على الحياة والتفاؤل والتخطيط الجيد للمستقبل، ويمكن قياسه من خلال مقياس قلق التحدث بأبعاده المختلفة المُستخدم في البحث الحالي والتي تتمثل في:

- البعد الأول التوقعات الإيجابية والشعور بالرضا: ويشير إلى مدى وضوح الهدف والسعي وبذل الجهد لإدراك النجاح وتحمل الألم والإقبال على الحياة لدى الفرد.

- البعد الثاني تقبل الاختلاف عن الآخرين: ويشير إلى تعاون الفرد وإفادته للآخرين والثقة بالنفس وتعرف الفرد على جوانب القوة والضعف لديه والإيمان بخيرية الآخرين.

- البعد الثالث مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار: ويشير إلى مدى قدرة الطالب على التخطيط الجيد وطرح الحلول الملائمة لحل المشكلات التي تواجهه، واتخاذ القرار المناسب وتحمل المسؤولية الكاملة تجاه القرار ورؤية إيجابيات في كل أمر صعب يتعرض له.

### ثالثاً: قلق التحدث Speech Anxiety :

ويمكن تعريف قلق التحدث اجرائياً: على أنه اضطراب يُصاحبه الخوف والتلعثم والارتباك حينما يُطلب من الطالب المعلم التحدث، ويكبح قدرته على التدريب الجيد واكتسابه لمهارات التدريس يُحد من قدرته على التواصل الفعال وتبادل المعلومات مع أساتذته أو تلاميذه مما يؤثر سلباً على تأهيله المهني، يشعر الطالب أنه محط أنظار الغير أثناء الحديث، مما قد يؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي مصحوباً ببعض الأعراض الجسدية ويُقاس قلق التحدث في البحث الحالي بمقياس قلق التحدث (إعداد: الباحثان) بأبعاده التالية:

- البعد الأول الخوف من التواصل الشفهي: ويشير إلى اعتقاد الطالب المعلم بأن حديثه غير مشوق، وتوقع ارتكاب أخطاء، وعدم كفاية المعلومات عن موضوع الحديث، وتلعثم الطالب خلال العرض ومن ثم التعرض للسخرية من المتلقين.

- البعد الثاني الخوف من التقييم السلبي: ويشير إلى حالة الخوف والقلق وتوقع الطالب المعلم حصوله على درجات منخفضة وال فشل في الإجابة عن الأسئلة المُوجهة إليه وصعوبة تبسيط المعلومة التي يقوم بشرحها.

- البعد الثالث الأعراض الفسيولوجية المُصاحبة لقلق التحدث: ويشير إلى الأعراض التي تبدو علي الطالب المعلم خلال الحديث أمام الآخرين كالشعور بالغثيان، الدوار، ثقل اللسان والمهلع حينما يذكر المعلم اسم الطالب والشعور بالخوف.

### رابعاً برنامج التأهيل التربوي Educational Qualification Program:

ويُعرف على أنه برنامج دراسي لمدة عام أكاديمي يقدم من خلاله الأنشطة والخبرات والتطبيقات المصممة بطريقة مترابطة بهدف تزويد المعلمين غير الحاصلين على مؤهل تربوي بالمعارف وإكسابهم مهارات لرفع كفاءتهم وتحسين أدائهم.

### فروض البحث:

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الطلابية والتفكير الإيجابي.
2. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الطلابية وقلق التحدث.
3. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وقلق التحدث لدي الطلاب ممارسي الأنشطة الطلابية.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة بالنسبة للتفكير الإيجابي لصالح الممارسين.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية بالنسبة لقلق التحدث لصالح غير الممارسين.

## منهج البحث:

في ضوء أهداف البحث الحالي تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي المقارن نظراً لملائمته المنهجية والإجرائية لتحقيق أهداف الدراسة وطبيعة متغيراتها.

## الإطار النظري:

### أولاً: الأنشطة الطلابية الصفية واللاصفية Extra-Curriculum and Co-Activities curriculum

تحظى الأنشطة الطلابية باهتمام كبير في التعليم الجامعي، وذلك لدورها الفعال في تكوين شخصية الطالب وتنميتها من مختلف جوانبها العقلية والنفسية والاجتماعية؛ حيث تعمل الأنشطة تعمل على كسر الحواجز والعلاقات التقليدية بين الأستاذ والطلاب في القاعات الدراسية، وذلك من خلال المواقف المتنوعة التي يشارك فيها الطالب من خلال هذه الأنشطة والتي تعمل بالتالي على تنمية مهاراته وقدراته ومقاومة المشكلات التي تواجهه.

#### - مفهوم النشاط الطلابي:

عرف محمود (2014: 18) الأنشطة الطلابية Students' activities بأنها "خطة مدروسة ووسيلة لإثراء المنهج تنظمها المؤسسات التعليمية وتتكامل مع البرنامج العام، يختاره الطالب ويمارسه برغبة وتلقائية".

كما عُرِّفت بوصفها: عمل يقوم به الطلبة لإحداث تغيير اقتصادي أو بيئي، أو اجتماعي أو ثقافي يهدف إلى التأثير الإيجابي على التعليم، مثل زيادة مشاركة الطلاب في صياغة المناهج أو زيادة الإنفاق على التعليم العام وهو البرنامج الذي تنظمه الجامعات جنباً إلى جنب مع البرنامج التعليمي، ويقبل عليه الطالب برغبة، ويزاوله بميل تلقائي بحيث يحقق أهدافاً تربوية معينة، سواء ارتبطت هذه الأهداف بتعليم المواد الدراسية أم باكتساب خبرة أو مهارة أو اتجاه علمي أو عملي في داخل الجامعة أو خارجها، وفي أثناء اليوم الدراسي أو بعد انتهاء الدراسة على أن يؤدي ذلك إلى نمو في خبرة الناشئ، وتنمية مواهبه وقدراته واهتماماته في الاتجاه المرغوب فيها. (307: Fredricks, 2011)

ويُعرف النشاط الطلابي المنهجي أو الصفي Co-curricular علي أنه وسيلة إثرائية ترتبط بالمنهج الدراسي، وتهدف إلى اكتساب الطالب الخبرات المعرفية سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، بينما يُعرف النشاط الطلابي غير الصفي أو اللامنهجي Extra-curricular وهو نشاط إضافي يحقق أكثر من المعتاد أو المتوقع من المنهج الدراسي، ويتم التخطيط له وإعداده بعيداً عن المنهج النظامي curriculum Regular. (Kenneth, et al, 2012: 694)

وهو كل نشاط عقلي أو حركي للطلاب يخضع لإشراف المؤسسة التعليمية، يتم ممارسته سواء داخل المؤسسة أم خارجها، ويُعد مكماً للمنهج الدراسي، وقد يرتبط بالجانب التطبيقي ويهدف إلى إتاحة الفرصة لتطبيق الجانب النظري، وإكساب الطالب الخبرة اللازمة. (Thompson al. 2013: 147)

وتُعرفه الباحثتان على أنه البرامج التربوية المتنوعة المُخطط لها والمُعد لها مسبقًا داخل المنهج بشكل جيد، يتم تنفيذها سواء داخل أو خارج المؤسسة التعليمية، وقد تكون ذات صلة بالمنهج الدراسي بشكل مباشر أو بصورة غير مباشرة، تهدف إلى تطبيق المعارف النظرية أو تنمية كافة جوانب الشخصية لدى الطالب وإشباع حاجاته المختلفة.

#### - أهمية النشاط الطلابي ووظائفه:

يسعى النشاط الطلابي إلى تحقيق العديد من الوظائف المختلفة والتي تتمثل في: الوظيفة التربوية، والنفسية، والمهنية.

#### (أ) الوظائف التربوية للأنشطة الطلابية:

- تسهم الأنشطة الطلابية في إشباع الحاجات المختلفة للمتعلمين، وتقبل النقد، وتعمل على تبني اتجاهاتهم الإيجابية نحو مهنة المستقبل، من خلال توفير برنامج نشاط موازي للبرامج الدراسية يهدف إلى حسن التطبيق العملي للمقررات وتطبيقها في أرض الواقع وتعميق المبادئ والقيم في نفوس الطلاب لينشئوا مواطنين صالحين عقيدة وفكراً ومنتجاً وسلوكاً وتعاملاً وعملاً لتحقيق تقدم ورقي للمجتمع في إطار سليم. (Ickes et al. 2016: 47-55)

- تعمل الأنشطة الطلابية على توفير خبرات حسية للمعارف التي يدرسها الطلاب، حتى يزداد وضوحها وفهمها ورسوخها؛ وذلك لأن الدراسة النظرية تحتاج إلى أساس واقعي ليزداد معناها ومغزها، فالنشاط ييسر للطلاب تعلم الكثير من المهارات والاتجاهات وتأكيد الجانب المعرفي بشكل تطبيقي، حيث تتيح مجالات النشاط المختلفة الفرصة للاستفادة من مجموع الخبرات التي يكتسبها الطالب بطريقة عملية، عن طريق جماعات الأنشطة العلمية. (Fisher, 2013: 12-14)

- تهيئة مواقف تعليمية للطلاب شبيهة بالمواقف الحياتية ويترتب على ذلك استفادة الطالب مما تعلمه عن طريق المدرسة في المجتمع الخارجي، وانتقال ما تعلمه إلى حياته الواقعية. وتسهم الأنشطة بأنواعها المختلفة في تهيئة مثل هذه المواقف التعليمية.

- تدعيم المقررات الدراسية والتعمق فيها من خلال إتاحة الفرص أمام الطلاب لاستيعابها والاستزادة من المعارف والخبرات والمهارات المتصلة بها عن طريق ممارسة الأنشطة المختلفة والمساهمة في التقدم الدراسي للطلاب فقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن الطلاب الممارسين للأنشطة الحرة الموجهة في وقت فراغهم أكثر تقدماً دراسياً، كما أنهم أكثر قدرة على العمل الجماعي وتقبل الأقران مقارنة بغيرهم. (De prada,et al.2022:165-181)

- استشارة الدافعية لدى الطلاب وتحسين القدرات العقلية وتنمية التفكير الإيجابي من خلال مفهوم التعلم الذاتي، والتعلم المستمر، والتعلم من خلال الأنشطة، ويتحقق ذلك بممارسة جوانب الأنشطة المختلفة كالأنشطة الفنية، الثقافية، والدينية والترويحية والرياضية. وإضفاء جو من الترويح والتجديد والمرح والسرور على الحياة الجامعية من خلال ممارسة الأنواع المختلفة من الأنشطة الرياضية، والاجتماعية، والفنية.

### (ب) الوظائف النفسية للأنشطة الطلابية:

- يهدف النشاط الطلابي إلى تلبية العديد من الحاجات النفسية للمتعلم، وإشباع ميوله وحاجاته كالحاجة إلى الأمن، وتقدير الذات، والحاجات الفسيولوجية، وتحسين التوكيدية لدي والدافعية والمساعدة في بناء الشخصية. والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية لدي الطالب الجامعي. ( Lau,et al.2014:40-47)

- تنمية الثقة بالنفس، والقدرة على التعامل مع الضغوط بكفاءة وفاعلية، وتوجيه الطلاب إلى ما يشبع رغباتهم وميولهم، وذلك عن طريق انضمام كل طالب إلى النشاط الذي يرغب في ممارسته، والانضمام للجماعة التي يرغب فيها من خلال ممارسة الأنشطة. (Nghia, 2017: 3)

- كما تسعى الأنشطة الطلابية إلى التغلب على المشكلات النفسية لدي بعض الطلاب كالميل إلى العزلة والانطواء، والمخاوف الاجتماعية، حيث تُعد الأنشطة الطلابية بمثابة تدخل علاجي من خلال الانضمام للعمل الجماعي والاندماج فيه وملاحظة الطلاب من جانب المشرفين على الأنشطة، مما يساعدهم على التغلب على مشكلاتهم النفسية. (Fredricks & Eccles, 2010:229)

- تعزيز العلاقات الاجتماعية ونمط الحياة الصحية والتحفيز الذاتي. ( et al.2021: 5547, Ignacio)

### (ج) الوظائف المهنية للأنشطة الطلابية للمعلم:

• تهدف الأنشطة الطلابية إلى تطبيق المبادئ والنظريات التي اكتسبها الطلاب المرتبطة بالتخصص الأكاديمي والانتقال من الناحية النظرية إلى الجانب العملي التطبيقي وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو المهنة، كما تعمل على اكتساب الطالب الخبرة اللازمة للأداء المهني الجيد من خلال المشاركة في أداء العروض التقديمية، الخطابة، الدراما وغيرها من الأنشطة، والتعرف على المهام والمتطلبات المهنية واجتيازها والتأهل لدوره المهني في المستقبل. (Shulruf ,2010),( De prada,et al.2021:167)

• يتعرف الطالب من خلال الأنشطة على جوانب القصور في إعداداته المهني إن وجدت فما اكتسبه الطالب من معارف لا يُعد كافيًا لتأهيله للقيام بمهامه المهنية كمعلم ناجح ويتطلب صقل مهارات الطالب من خلال إكسابه المهارات الناعمة Soft skills أو المهارات بين الشخصية Interpersonal skills والتي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة الطالب المعلم للأنشطة غير الصفية Extra-curricular activates. (Fisher,2013:43)

• وكذلك تساعد ممارسة الأنشطة الطلابية على الاستبصار بالمشكلات النفسية التي قد تعوقه عن أداء دوره المهني المستقبلي وسبل حلها كالجمل الاجتماعي، قلق التحدث، ومن ثم تحسين فاعلية الذات المهنية Self efficacy Employmen حيث تُعد الأنشطة أحد المتغيرات الوسيطة بين الكفاءة الذاتية والتوظيف. ( Kanar & Bouckenoohe, 2021, 159)

### معوقات ممارسة الأنشطة لدى طلاب الجامعة:

قد يحجم الطلاب عن ممارسة الأنشطة نظرًا لبعض العوامل ومنها:

- تكديس الجداول الدراسية وضيق الوقت المُتاح لدي الطلاب لممارسة الأنشطة الطلابية.

- قلة الإمكانيات والموارد المتاحة لممارسة الأنشطة الطلابية.
- الافتقار لبرامج التوعية بأهمية ممارسة الأنشطة. (Clark,et al., 2015:135)
- تدني الدعم الاجتماعي المناسب لممارسي الأنشطة.
- الضغوط الاجتماعية المدركة المرتبطة بالجنس والحالة الاجتماعية. (Nuijten&Alfes,2017:360)
- موضوع النشاط، وما يمثله من أهمية للطلاب ويحقق إشباع دوافعه ويعالج جوانب القصور لديه.
- حالة الفرد المزاجية ومدى قدرته على إدارة الوقت بشكل جيد. (et al.2021:5543, Ignacio)

### ثانياً: التفكير الإيجابي Positive thinking:

يُعد التفكير الإيجابي أحد المفاهيم الحديثة التي تناولها علم النفس الإيجابي الذي يهتم بالطاقة الإيجابية الكامنة لدى الفرد بغرض تحقيق ذاته، نظراً لأهمية خبرات الفرد في الوقاية من الأمراض النفسية، وتنمية الدوافع نحو التعلم والجوانب الإبداعية لديه، ويرتبط التفكير الإيجابي بالمشاعر الإيجابية والرضا لدى الفرد إذا اختار أن يفكر بطريقة إيجابية، بينما من اختار أن يفكر بطريقة سلبية فإن ذلك سيدفعه للشعور بالاكئاب، والقلق واليأس والإحباط. Wang, et al (2017: 201-216).

ويتمثل التفكير الإيجابي في الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة مشكلاته التي تعترضه باستخدام قناعات عقلية بناءة، وسيطرته على أفكاره والتحكم فيها، وثقة الفرد في تحقيق أهدافه واعتقاداته وأفكاره المنطقية ذات الطابع التفاؤلي.

وهو عبارة عن مجموعة من العمليات العقلية والنفسية والاجتماعية التي يقوم بها الفرد بغرض فهم واستيعاب ومحاكمة واستدلال وتذكر واسترجاع موضوع ما، بشكل مترابط ومتناسق وبتسلسل منطقي معقول.

### تعريف التفكير الإيجابي:

يصف (55: 2000 Seligman & Csikzenthmihalyi) التفكير الإيجابي على أنه مجموعة من الاستراتيجيات لدى الفرد ومنها الشعور بالرضا وتقبل الذات والذكاء الوجداني وفاعلية الذات والمشاركة الوجدانية، وغير ذلك من الاستراتيجيات التي تحتل الفرد على تبني الأفكار العقلانية وتوجيهه نحو السلوك الصحيح مما ينعكس إيجاباً عليه.

كما يُعرف على أنه يُعد مصدرًا للقوة والحرية؛ لأنه يحث على التفكير في الحل حتى إيجاده وبذلك تزداد المهارة والثقة، كما يساعد على التحرر من معاناة آلام سجن التفكير السلبي وأثاره الجسيمة. (بركات، ٢٠٠٥: ٩٥)

وتشير سالم (٢٠٠٦: 114) في تعريفها للتفكير الإيجابي بأنه توقع الفرد للنجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بنائه وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية التي تزيد من إمداد الفرد بثقته في أدائه وسيطرته وإرادته في عملية التفكير لديه.

وُعرفه إبراهيم (2011: 191) على أنه قناعات الفرد بالعديد من الأفكار الإيجابية التي يتبناها وتؤثر بقوة في توجهاته الشخصية والسلوكية والاجتماعية، وتعيّنه على اكتشاف الجوانب الإيجابية التي تحقق له النجاح والسعادة والرضا عن النفس.

فالتفكير الإيجابي بصفة عامة هو أداة لرؤية الجانب الإيجابي من الأشياء بدلاً من الجانب السلبي، فهو الذي يجعل العقل يتقبل الأفكار والصور والكلمات والتي تبسط كل ما هو معقد تبسطه بحيث يتوقع الفرد نتائج إيجابية تؤدي إلى النجاح فيما يريد أو يفكر به في المستقبل أو الحاضر. (عبد الحميد، 2012: 267)

وُعرفه Bekhet & zauszniewski, (2013: 1075) على أنه طريقة التفكير التي تشير إلى امتلاك الفرد للتوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل، وقناعاته بالقدرة على النجاح.

كما يُعرفه Celik & Saricam, (2018: 393) على أنه اتجاه عقلي تبحث فيه الأفكار الإيجابية الفرد على النجاح، بغرض حفظ التوازن الداخلي لمواجهة الأحداث والمواقف الحياتية.

### أهمية التفكير الإيجابي:

يهتم علم النفس الإيجابي بالجوانب الإيجابية لدى الفرد ويُعد التفكير الإيجابي أحد أهم المفاهيم التي يركز علم عليها. وتوضح أهمية التفكير الإيجابي للأفراد عامة، وللطالب الجامعي بصفة خاصة من خلال تنميته للخصائص والسمات الإيجابية وتحقيق التوازن في شخصية الطالب من خلال تعديل طريقة تفكيره وسلوكه حيث يُمثل التفكير الإيجابي ضرورة مُلحة في مساعدة الطالب على تخطي العقبات التي يتعرض لها خلال حياته الجامعية أو العملية، ويهدف التفكير الإيجابي إلى:

❖ تحسين قدرة الطالب المعلم على الانتباه وتفكيره في أبعاد النجاح وأي الجوانب الأكثر ارتباطاً بتحديد المشكلة وحلها، مقابل التركيز على جوانب الفشل فيها، وتنمية مهارة حل المشكلات من خلال تناول كافة الأبعاد المرتبطة بالمشكلة وتحديدها والجوانب التي تؤدي إلى الحل، فلا يقتصر التركيز على جوانب الفشل، وافترض بذلك أن أصحاب هذا النوع من التفكير يؤمنون باعتقادات راسخة يواجهون بها تفكيرهم، ومن هذه الاعتقادات أن كل محاولة يجب أن تُكلل بالنجاح وعلى العكس فالنجاح يرتبط بالمثابرة والمحاولة والخطأ.

❖ التوجه الإيجابي نحو الحياة وتجنب الكثير من المخاطر، وبه يستطيع الفرد السيطرة والتحكم في أمور كثيرة وتسييرها لصالحه، ومساعدة الطالب على إدارة الضغوط الحياتية life stress management بصورة أفضل وبناء الصمود النفسي في مواجهة الأزمات، وقدرته على الوعي بذاته Self awareness وتخفيف حدة المشاعر السالبة التي تعوق قدرته على الأداء الأكاديمي والمهني الجيد وتحقيق النجاح، وكذلك تحديد أهدافه، ويعتبر الأفراد الذين يتبعون نهجاً إيجابياً في التفكير هم الأكثر قدرة على مواجهة التحديات والاستمرارية في المواجهة مُقارنه بغيرهم.

❖ تدريب الطلاب ممن يعانون قلق التحدث الاعتماد على النفس والثقة بالذات ودافعية الإنجاز لديهم والنظر إلى المستقبل بتفاؤل وإيجابيه، وشحن قدراتهم لتحقيق الأهداف، واتخاذ القرار وحل المشكلات بصورة أفضل.

❖ تبنى الطالب المعلم لأفكار إيجابية والتخلي عن الأفكار السلبية التي تكمن خلف المشاعر السالبة وتُحد من قدرته على الأداء الجيد، واستغلال القوة الكامنة على أمثل وجه لدى الفرد ومن ثم تنميتها وتحقيق النجاح في كل المجالات. (Gur, et al. 2021, 357); (Kail, 2015)

❖ يهدف التفكير الإيجابي إلى تكريس مبدأ التعلم مدى الحياة، وتحقيق الرضا الشخصي للفرد، ومن خلال التفكير الإيجابي يتمكن الفرد من الوعي بأفكاره ويتخلص من المشاعر السالبة غير المرغوب فيها من خلال الحديث الذاتي الإيجابي، والحماية من الاضطرابات السيكوسوماتية كانتظام ضغط الدم، والوقاية من الاكتئاب، كما يحقق التفكير الإيجابي الرفاهية الجسدية والصحة العقلية للفرد.

❖ ويسهم التفكير الإيجابي في تحقق السعادة والرضا عن الحياة لدى الفرد، ويساعد المتعلم على تخفيف حدة مشاعر القلق والاكتئاب وكذلك الإجهاد المرتبط بالتفكير السلبي، وتخطي الفشل نظراً لتحمل الفرد التحديات والقدرة على مواجهة المشكلات واختيار أفضل البدائل، ويعزز الأداء الجيد في العمل التي تعترضه بمرونة وفاعلية، ويعمل على تنمية قدرة الفرد على الإبداع وحل المشكلات بطرق مبتكرة. (السيوف & آخرون، 2020: 476); (Seligman, 2009: 301)

❖ حينما يفكر الفرد بطريقة إيجابية تنجذب إليه المواقف الإيجابية والعكس فحينما يفكر الفرد بطريقة سلبية تنجذب إليه المواقف السلبية، فالتفكير الإيجابي يساعد الفرد على التركيز صوب الهدف بدلاً من التركيز على العقبات التي قد تصيبه بالإحباط وفتور الهمة. ( محمد، 2015: 321)

❖ ومن هنا تأتي أهمية دراسة هذا الشكل من أشكال التفكير والذي لم يحظ بالقدر الكافي من البحث والدراسة في البيئة العربية في حدود علم الباحثان.

### العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي:

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في تكوين التفكير الإيجابي أهمها:

● مدى قدرة الفرد على امتلاك مفاهيم إيجابية تجعله أكثر ميلاً لتقبل أفكارًا متنوعة، والمرونة في تقبل الأفكار الجديدة وتدنى القدرة على تحدى تلك الأفكار ومقاومتها.

● مدى استفادة الفرد من التفكير الإيجابي وتطوير المهارات الثانوية. (Celik, I. & Saricam, 2018): 392

● استعانة الفرد بمهاراته الذاتية في التنظيم الاستراتيجي لأفكاره.

● الضبط الداخلي ومدى التزام الفرد بالمشاركة في العمل.

● التنشئة الاجتماعية والأسرية والمستوى الثقافي للأسرة. (Humaida, I., 2017: 143-151)

### أبعاد التفكير الإيجابي:

أشارت سالم (2006: 108) إلى أن أبعاد لتفكير الإيجابي تتمثل في التوجه العقلي نحو حل المشكلات، وليس التوجه نحو العقبات، ثقة الفرد في قدراته التي تؤهله لحل تلك المشكلات، والتفاؤل نحو المستقبل، واستخدام عادات العقل المنتجة التي تمكن الفرد من مراقبة تفكيره. كما



رأت Christi (2009) أن أبعاد التفكير الإيجابي تتمثل في: التفاؤل، الأمل، والقدرة على التمييز بين الأفكار السلبية والإيجابية.

وأشار إبراهيم (2011: 35) إلى أن أبعاد التفكير الإيجابي هي: التوقعات الإيجابية والتفاؤل، القدرة على الضبط الانفعالي، التحكم في العمليات العقلية العليا، التفتح المعرفي، تقبل الذات، الشعور بالرضا، تحمل المسؤولية. وحددت إبراهيم (2013: 48) أبعاد التفكير الإيجابي في التميؤ العقلي للإيجابيات والقدرة على تمييز الفرد للأفكار الإيجابية والسلبية والتوقعات المتفائلة والتواصل الإيجابي، المرونة المعرفية والثقة بالنفس.

وأشارت بعض الدراسات إلى أن أبعاد التفكير الإيجابي تتمثل في: الثقة بالنفس والتركيز على جوانب القوة لديه وتقبل الذات مما ينعكس بصورة إيجابية على التواصل مع الآخرين. ومن ثم التخلص من الأفكار السلبية والمعتقدات الخاطئة وما يرتبط بها من قلق واستكشاف الفرد للجوانب التي تجلب له السعادة وتوقع الأفضل والتوجه نحو المواقف السارة في حين يري محمد (2015: 322) أن أبعاد التفكير الإيجابي تتمثل في التفاؤل Optimism, قبول الذات - Self - Acceptance, القبول الإيجابي للآخرين Positive Acceptance of others, المسؤولية الشخصية Personal Responsibility.

وتناول البحث الحالي التفكير الإيجابي بوصفه يتكون من ثلاثة أبعاد تمثلت في:

- 1- مهارة التوقعات الإيجابية positive expectation skill والشعور بالرضا ويشير إلى شعور الفرد بالتفاؤل والنظرة الإيجابية تجاه المستقبل وتوقعاته الإيجابية واستغلال أفضل ما لديه من مهارات ومعارف لتحقيق النجاح.
- 2- تقبل الاختلاف عن الآخرين: ويشير إلى إيمان الفرد بخيرية الآخرين واستبصاره بقدراته.
- 3- حل المشكلات واتخاذ القرار: ويشير إلى تخلص الفرد من الأفكار السلبية الكامنة خلف المشكلات ورؤية الإيجابيات في كل أمر صعب.

دور الأنشطة الطلابية في تحسين التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة:

البعد الأول التوقعات الإيجابية والشعور بالتفاؤل والرضا:

تسهم الأنشطة الطلابية في تحسين الحالة المزاجية والانفعالية لدى الطلاب الممارسين لها والإقبال على الحياة والثقة بالنفس والرضا عن الذات والحياة وإدارتها بشكل جيد والسيطرة عليها، وما حققه الفرد من إنجازات، كما تسهم في ضبط سلوك الطالب وتعديله، وقد خلصت بعض الدراسات إلى مدى أهمية الأنشطة ومالها من الأثر الإيجابي على التحصيل الدراسي ودافعية الإنجاز وتخفيف حده الضغوط الدراسية وارتفاع مستوى الأداء الدراسي لدى المشاركين فيها وتنمية التفكير الابتكاري.

البعد الثاني تقبل الاختلاف الإيجابي عن الآخرين:

ترتبط الأنشطة المنهجية واللامنهجية بتحسين المهارات الاجتماعية لدى الأفراد المشاركين فيها، وإقامة علاقات اجتماعية جيدة وتكوين انطباعات أكثر إيجابية عنهم، كما يتقبل الفرد الرفض الاجتماعي وتوجه الأنشطة المشارك فيها إلى طلب المساعدة عند الضرورة بدلاً من توجيه النقد

للآخرين، كما تعمل الأنشطة الطلابية على تزويد المشاركين فيها بالمهارات الإضافية التي تؤهلهم لممارسة المهام الحياتية بفاعلية وكفاءة.

### البعد الثالث حل المشكلات واتخاذ القرار:

تسهم ممارسة الأنشطة الطلابية في قدرة الفرد على التخطيط الجيد للتعامل مع المخاطر والصراعات المفاجئة، اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب والترتيب الجيد للأولويات، وطرح العديد من الحلول الملائمة للمشكلات وشعور الفرد بالمسئولية التامة تجاه ما يتعرض له من صراعات.

### ثالثاً: قلق التحدث Speaking Anxiety:

هناك العديد من المصطلحات التي أُطلقت علي قلق التحدث ومنها: رهاب الكلام Glassophobia بوصفه ينتمي للرهاب الاجتماعي في حين يُطلق عليه البعض قلق التحدث أمام الآخرين Public speaking Anxiety حيث تبدو علي الفرد علامات مرضية كالتوتر واحمرار الوجه والتعرق خلال الحديث أمام الآخرين خشية أن يخطئ أو يتلعثم أثناء الحديث، أو يكون حديثة غير مفهوم فيتعرض للسخرية، أو يتوقف عن الحديث فجأة أو يعجز عن إجابة تساؤلات المتلقين أو يعاني من النسيان وتطاير أفكاره، ومن ثم يحجم الفرد عن المشاركة في أي نشاط أو مهمة تتطلب الحديث أمام الجمهور فينتجه نحو العزلة.

وقد يُعرفه البعض بوصفة قلق الأداء Performance Anxiety والذي يتعرض له الفرد عند التحدث أمام الآخرين، حينما يشعر بأنه موضع ملاحظة الآخرين. ( Hook & Connelly, 2013: 203)

### - تعريف قلق التحدث:

يُعرف الشافعي & القرني (2010: 99) قلق الحديث على أنه أحد الاضطرابات الناجمة عن مخاوف غير عقلانية ترتبط بالحديث أمام الآخرين، بحيث يري الفرد الموقف الكلامي مهدداً لكيونته ويؤثر على قدرة الفرد في الكلام وكفاءته مما يقوده إلى تجنب المواقف التي يتوقع أن يُطلب منه الحديث فيها.

ويرى (Maulidiyah 2014: 22) أن قلق التحدث هو أحد الاضطرابات الناجمة عن الحساسية الانفعالية خلال الموقف التعليمي مما يؤثر سلباً على التحصيل الدراسي ما يؤدي إلى إحجام المتعلم ورفض المشاركة بفاعلية خلال المواقف التعليمية المختلفة ولاسيما التي تعتمد على التواصل الشفهي.

ويُعرف كل من (Sulastri & Ratnawati 2018:424) قلق التحدث داخل غرفة الدراسة على أنه أحد الاضطرابات التي تعوق الفرد عن التواصل بطلاقة لخوفه من الفشل والتقييم السلبي على الرغم من قدرته علي الحديث مما يؤدي إلي تدني ثقة المتحدث بنفسه وإحجامه عن الحديث أمام المتلقين.

كما يُعرف (Asyifa, et al. 2019) قلق التحدث على أنه أحد اضطرابات التواصل التي يُصاحبها الشعور بالخوف لدى الفرد عند محاولة التواصل مع المستمع، ويؤثر سلباً على ثقة

المتحدث بنفسه. ويبدو على الفرد العديد من الأعراض كالشعور بالخوف والتعرق، التوتر، زيادة سرعة ضربات القلب لشعور الفرد بالعجز عن التعامل مع الموقف.

ومن خلال التعريفات السابقة نجد أن هناك ثمة اتفاق على أن: قلق المتحدث هو أحد الاضطرابات التي تتضح حينما يُطلب من الفرد الحديث أمام مجموعة أفراد، ناتج عن تدني المهارات الشخصية والأكاديمية ومنها الحوار الفعال لدى المتحدث، فيشعر المتحدث بالخوف والرغبة في الانسحاب والتي ترتبط بأفكار لاعقلانية يتبناها الفرد عن نفسه.

### العوامل المؤثرة في قلق المتحدث:

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في قلق المتحدث لدى الطالب المعلم ومنها:

- الخبرات السالبة التي قد مر بها الطالب مسبقاً والقلق من المجهول، وعدم قدرته على تحمل ومواجهة النتائج المترتبة على الإخفاق في المتحدث، وشعور الطالب بأنه يخضع للملاحظة أثناء الحديث، وعجز الطالب المتحدث عن ضبط وتنظيم انفعالاته والشعور بالتوتر، كذلك خوف المتحدث من الاداء السيء خلال العرض وارتكاب الأخطاء خلال العرض أمام المستمعين والخوف من إصدار الآخرين الحكم عليه وتقييمه (Hook & Connelly, 2013). (Tridinanti, 2018); (205)

وأشار الشافعي والقرني (2010: 95-137) إلى أن هناك أربعة عوامل ترتبط بقلق الحديث وتمثل في الخوف من التقييم السلبي وتجنب مواجهة الآخرين وفقدان الفرد الثقة في أداءه، علاوة على السمات الشخصية للفرد المتحدث. كما أشارت دراسة أعدها (Suparmi, 2018:120) إلى أن أهم الأسباب المرتبطة بقلق المتحدث هو الخوف من سخرية الأقران، وعدم الإعداد الجيد والإلمام بموضوع الحديث، وافتقاد المتحدث للممارسة والتدريب Practicing and preparation من خلال ممارسة الأنشطة والتدريب على مهارات الإلقاء، ويرتبط قلق المتحدث بتدني فاعلية الذات low self efficacy، ومفهوم الذات الأكاديمي لدى المتحدث، كما يرتبط قلق المتحدث بالعجز عن التعبير الجيد واستيعاب المتلقيين، الخوف من التقييم السلبي نظراً لحالة القلق المرتبطة بالامتحان Exam Anxiety (Gurbuz&Cabaroglu, 2021).

كما أشارت دراسة (Juwito, et al. 2022) إلى أن تدني الثقة بالنفس تُعد أحد أهم العوامل المسببة لقلق المتحدث.

### العلاقة بين ممارسة الأنشطة الطلابية وتخفيف حدة قلق المتحدث:

تهدف الأنشطة الطلابية إلى تنمية كافة أبعاد وجوانب الشخصية لدى الطالب ولاسيما الطالب المعلم من خلال ممارسته لها والإسهام في التغلب على مشكلاته النفسية والسلوكية ومنها قلق المتحدث أمام الجمهور مما يؤثر سلباً على تأهيله على كافة المستويات الأكاديمي والنفسي والاجتماعي والمهني: حيث تسعى الأنشطة إلى تحسين مفهوم الذات self – concept واكتشاف مواطن القوة والضعف لدى الطالب ونمو الاهتمامات والميول. (Fredricks & Eccles, 2010).

وأشارت نصر (2018: 750) أن الأنشطة اللاصفية تسهم في إعداد الطالب للحياة الجامعية وتساعد على التكيف الاجتماعي والمشكلات التي يتعرض لها الطالب بصورة أكبر مُقارنه بالأنشطة الصفية.

- بناء الثقة بالنفس والشعور بالارتياح واكتساب المهارات اللازمة لممارسة الحياة الأكاديمية والعملية كإدارة الوقت وتحديد الأولويات، تقبل النقد البناء بغرض تحسين الأداء، والتمتع بقدر أفضل من الثقة بالنفس.

- تعمل الأنشطة الطلابية علي تحسين المرونة النفسية لدي الطالب مما يحقق التوازن في كافة جوانب وأبعاد النمو لدي الطالب كما تدعم الأنشطة الطلابية الانتماء للبيئة التعليمية وتحسين قدرة الطالب علي التحصيل الدراسي. (Sudusinghe, et al.2020)

ويمكن من خلال ممارسة الأنشطة التغلب علي حدة القلق المُصاحب للحديث من خلال اتباع التحصين المنهجي أو التدريجي Systematic desensitization وممارسة الحديث الشفهي تدريجيًا، كما يمكن أن تعزز الأنشطة التدخل العلاجي للتغلب علي قلق التحدث من خلال الاستعانة بالأساليب العلاجية التي تنتهي إلى العلاج المعرفي السلوكي Cognitive behavioral therapy (CBT) والعلاج بالواقع Reality therapy؛ حيث يمكن من خلالها التغلب علي مشاعر القلق كما يمكن الاستعانة بالأنشطة في تخفيف حدة قلق التحدث من خلال مساعدة الطالب المتحدث على اختيار عنوان النشاط المحبب إلى نفسه، وتدوين بعض العناصر والكلمات المفتاحية للحديث من خلال ما يُعرف بالارتجال المُخطط ، حيث يساعد الاعتماد علي كلمة مكتوبة شعور الفرد بالاسترخاء ، كما يمكن من خلال تعديل البيئة الباعثة علي الشعور بالقلق التغلب علي حدة قلق الحديث.(Anderson, et al .2005: 156)

#### رابعاً: طلاب برنامج التأهيل التربوي:

يعتبر إعداد المعلم وتنميته مهنيًا من أساسيات تحسين التعليم، وذلك لما لها من أهمية بالغة في تطوير الأداء التدريسي، وبرامج التأهيل من المفاتيح الأساسية لإكساب الطالب المعلم المهارات المهنية والأكاديمية سواء عن طريق الأنشطة المباشرة في برامج التدريب الرسمية، أو باستخدام أساليب التعلم الذاتي.

وقد أشارت دراسات تربوية عديدة إلى وجود علاقة إيجابية بين امتلاك المعلم لعدد من الصفات الشخصية والوظيفية ومدى فاعليته التعليمية. (المفرج & آخرون، 2007:15)

تُعرف أحمد ( 2015: 318) طلاب برنامج التأهيل التربوي على أنهم: طلاب خريجي الجامعات ممن ينتمون لتخصصات مختلفة غير تربوية، يتلقون مجموعة من البرامج التدريبية الخاصة الموجهة، بغرض تأهيلهم وإكسابهم المهارات المختلفة اللازمة للعمل بمهنة التدريس بالمؤسسات التربوية، مما يضمن كفاءتهم المهنية وينعكس ذلك بشكل إيجابي على العملية التعليمية.

وتُعرف الباحثان طلاب التأهيل التربوي بأنهم طلاب خريجون ينتمون لتخصصات جامعية مختلفة يتلقون برامج تربوية لتحسين الأداء المهني لديهم بغرض رفع كفاءتهم ومستوى التعليم والتعلم.

## الدراسات السابقة: وتنقسم إلى عدة محاور كالتالي:

### أولاً: دراسات تناولت الأنشطة الطلابية والتفكير الإيجابي.

هدفت دراسة مصطفى وجمعة (2016) إلى التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية على التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الإسكندرية ومقارنة ممارسي وغير ممارسي الأنشطة الترويحية بالنسبة للتفكير الإيجابي وكذلك الفروق بين طلاب الجامعة وفقاً للجنس ومستوى تعليم الوالدين، تناولت الدراسة عينة قوامها (886) ممن ينتمون للعديد من الكليات العملية بجامعة الإسكندرية بمختلف الفرق الدراسية، استخدمت الدراسة مقياس التفكير الإيجابي إعداد (مارد ومنشد، 2013) وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي الأنشطة الترويحية وغير ممارسي الأنشطة على مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة لصالح الطلاب الممارسين للأنشطة جميع أبعاد التفكير الإيجابي، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمستوى تعليم الوالدين لصالح ممارسي الأنشطة من الطلاب، كما أن الذكور هم الأكثر ممارسة للأنشطة مُقارنه بالإناث.

وتناولت دراسة السيوف وأخرون (2019) إستراتيجيات التفكير الإيجابي لدى طلبة دبلوم كلية العلوم التربوية بالجامعة الأردنية من وجهة نظرهم، تكونت عينة الدراسة من (109) طالباً وطالبة واستخدمت الدراسة استبانة للتفكير الإيجابي وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس بالنسبة لاستراتيجيات التفكير الإيجابي وعدم وجود فروق في تقديرات الطلاب تعزى لإستراتيجيات التفكير الإيجابي، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي الخبرة التدريسية بالنسبة للتفكير الإيجابي وأبعاده ومن ليست لديهم خبرة بمجال التدريس لصالح ذوي الخبرة التدريسية.

في حين سعت دراسة Ignacio, et al. (2021) إلى التعرف على العلاقة بين اتجاهات طلاب الجامعة نحو ممارسة الأنشطة اللاصفية القائمة على التفكير الإيجابي ودافعية الإنجاز والعادات الصحية المرتبطة بطيب الحياة وتأثيرها على الأداء الأكاديمي والعلاقات بين الشخصية لدى الطلاب، تناولت الدراسة عينة قوامها (384) طالباً وطالبة (269) إناث، (115) ذكور، ممن ينتمون لتخصصات أكاديمية مختلفة، استخدمت الدراسة استبانة الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة ومقياس المهارات الاجتماعية والأداء الأكاديمي، توصلت الدراسة إلى تأثير ممارسة الأنشطة بشكل إيجابي على العمل والأداء الأكاديمي لدى الطلاب، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأنشطة القائمة على التفكير الإيجابي والأنشطة المرتبطة بدافعية الإنجاز والأنشطة المرتبطة بتحسين العادات الصحية بالنسبة للأداء الأكاديمي والعلاقات بين الشخصية، كما توصلت الدراسة إلى أن الإناث كن الأكثر قدرة على الأداء الأكاديمي وأظهرن تحسناً ملحوظاً بالنسبة للمهارات الاجتماعية والعلاقات الشخصية، كما أشارت الدراسة إلى أهمية الاهتمام بالأنشطة القائمة على تعزيز التفكير الإيجابي من خلال الأنشطة اللاصفية باعتبارها ناقلة للمهارات ومسانده للمنهج الدراسي.

وتناولت دراسة Chen, et al. (2022) العلاقة الارتباطية بين المستويات المختلفة لممارسة الأنشطة البدنية والتفكير الإيجابي في التنبؤ بجودة النوم بين طلاب الجامعة، تناولت الدراسة عينة قوامها (403) طالباً وطالبة (217) ذكور و(186) إناث، متوسط أعمارهم 19.01 سنة بانحراف معياري  $1.559 \pm$  سنة واستخدمت الدراسة العديد من الأدوات منها: استبيان النشاط

البدني الدولي (IPAQ)، ومؤشر جودة النوم، ومقياس التفكير الإيجابي (PTS). واستعانت الدراسة بالانحدار المتعدد كأسلوب إحصائي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ارتفاع مستوى ممارسة النشاط البدني والإيجابي في حين توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين ارتفاع مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وجودة ساعات النوم وأن هناك 12.8٪ من إجمالي عدد الطلبة المشاركين في الدراسة يتمتعون بنوم صحي PSQI وذلك نظراً لمشاركتهم الفعالة في ممارسة الأنشطة الرياضية وارتفاع مستوى المشاركة، كما أنهم يتمتعون بقدرة جيدة على التفكير الإيجابي ومستوى منخفض من التفكير السلبي.

### ثانياً دراسات تناولت الأنشطة الطلابية وقلق التحدث:

هدفت دراسة لطفي (1999) إلى الوقوف على أثر التدريب على ممارسة التربية العملية كمنشأ منتهي صفي في تحسين مهارات التحدث الشفهي، وخفض القلق المُصاحب للتحدث لدى عينة من الطلاب المعلمين، وقد توصلت الدراسة إلى تحسن الأداء الشفهي بالنسبة للمقياس البعدي نتيجة للممارسة الفعلية، والتدريب المستمر على الإلقاء ومواجهة الجمهور، وفعالية التدريب الميداني والأنشطة المُستخدمة في خفض قلق الحديث بالنسبة للمقياس البعدي.

وفي دراسة أجراها (Suparmi 2018) للتعرف على نوع القلق المرتبط بالتحدث لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية بقسم اللغة الإنجليزية بجامعة بتراباندونيسيا، والعوامل المؤثرة في قلق التحدث، تناولت الدراسة عينة قوامها (26) طالباً من الذكور، واستعانت الدراسة بالمقابلات الإكلينيكية والملاحظة، واستبانة العوامل المسببة لقلق التحدث لجمع المعلومات، وتوصلت الدراسة إلى أن ما يعانيه الطلاب من قلق أثناء الحديث يمكن تصنيفه بوصفه قلق الحالة State of Anxiety ويشيع بنسبة (76%) من إجمالي أفراد العينة ويرتبط بالموقف التعليمي، كما يرجع قلق التحدث إلى العديد من العوامل ومنها: الخوف من سخريّة الأقران، تدني الثقة بالنفس، الشعور بالخوف والقلق وعدم الإعداد المسبق لموضوع الحديث بشكل جيد - lack of preparation - وافتقار الطلاب المعلمين للخبرة من خلال ممارسة التدريب على التواصل الشفهي من خلال ممارسة، الأنشطة وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بممارسة الأنشطة الجامعية لما لها من أثر إيجابي في خفض حدة وتخفيف قلق التحدث لدى الطلاب المعلمين.

كما سعت دراسة (Mukhaiyar & Jufri 2021) إلى قياس مستوى قلق التحدث لدى الطلاب وتأثيره على الأداء الأكاديمي للطلاب، والعوامل المُسببة للقلق تناولت الدراسة عينة قوامها (50) طالباً وطالبة من طلاب قسم اللغة الإنجليزية خلال العام الدراسي 2018/2019. طالباً. استخدمت الباحثة بعض الأدوات منها: اختبار التحدث الشفهي ومقياس قلق التحدث والمقابلة الإكلينيكية كما تم الاستعانة بأجهزة لتسجيل أداء الطلاب وتحديد مستوى قلق الكلام لدى الطلاب، وإجراء المقابلات الإكلينيكية للكشف عن العوامل الداخلية والخارجية المُسببة لقلق التحدث. توصلت الدراسة إلى أن مستوى قلق التخوف من التواصل يُعد متوسط بالنسبة للعينة ككل ومنخفض بالنسبة للخوف من التقييم السلبي ومنخفض أيضاً بالنسبة لاختبار القلق العام. ووجدت الباحثة أن الطلاب الذين يعانون من انخفاض مستوى القلق في هذه الأنواع الثلاثة من القلق قد أدوا بشكل جيد في اختبارات النطق وبالتالي يشير ذلك إلى أن القلق يؤثر على الأداء الأكاديمي لدى الطلاب ومن خلال المقابلات يتضح أن قلق التحدث لدى الطلاب يرجع لبعض العوامل الداخلية كتدني الثقة بالنفس أو عوامل خارجية كالخوف من سخريّة الأقران.

وتناولت دراسة (Sudusinghe, et al (2020) قلق التحدث لدى طلاب كلية الحقوق بسريلانكا تناولت الدراسة عينة قوامها (140) طالبًا وطالبة ممن ينتمون للفرقة الثانية بكلية الحقوق واستخدمت الدراسة مقياس إدارة الذات ومقياس قلق التحدث والتقارير الذاتية واستخدمت الدراسة T-test كأسلوب إحصائي وتحليل التباين الأحادي، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ممارسة الأنشطة اللاصفية المرتبطة بالتحدث كالخطابة أو المناظرات وانخفاض مستوى قلق التحدث لدى الطلاب ممارسي أنشطة تتعلق بالخطابة وكذلك الطلاب ممارسي نشاط المناظرات ويمثل الطلاب ممارسي الأنشطة الطلابية نسبة (60%) من أفراد عينة الدراسة (90%) منهم أظهروا مستوى منخفض لقلق التحدث، كما امتد الأثر الإيجابي لممارسة الأنشطة بالنسبة للسمات الشخصية لدى هؤلاء الطلاب ومزيد من الثقة بالنفس في حين أبدى الطلاب غير ممارسي الأنشطة ويمثلون (40%) مستوى أعلى من قلق التحدث مُقارنه بممارسي الأنشطة، ومن ثم أوصت الدراسة بمدى أهمية ممارسة الأنشطة الطلابية.

وفي دراسة مسحية أجرتها (Finnerty,et al. (2021 تناولت مدى فعالية ممارسة الأنشطة اللاصفية عن بُعد في تخفيف حدة القلق وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة إحدى الجامعات الكندية خلال جائحة كورونا للعام الدراسي 2020، استخدمت الدراسة استبانة تهدف للتعرف على مدى ممارسة الطلاب للأنشطة اللاصفية، ومقياس الرفاه النفسي لطلاب الجامعة، استعانت الدراسة بعينة قوامها (786) طالبًا وطالبة، تمثلت الأنشطة اللاصفية المتاحة في الأنشطة الرياضية والفنية والاجتماعية والنفسية التي تهدف إلى خفض حدة القلق حيث تم تشخيص نحو (65%) من إجمالي العينة بمعاناتهم من القلق، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة اللاصفية والرفاه النفسي ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين ممارسة الأنشطة والشعور بالقلق كذلك فاعلية الأنشطة المتاحة في خفض حدة القلق الزائد من خلال تقديم الدعم المهني والنفسي اللازم للطلاب وتحسين الشعور بالرفاه النفسي، كما أن الأنشطة الرياضية وتدريبات الاسترخاء كانت الأفضل نفعًا من وجهة نظر الطلاب المشاركين، وباستخدام معامل الانحدار الخطى خلصت الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالرفاه النفسي لدى الممارسين للأنشطة الجامعية، كما أوصت الدراسة بضرورة التنوع في الأنشطة المُوجَّهة لطلاب الجامعة لما تمثله من أهمية لديهم.

كما تناولت دراسة (Juwito,et al.(2022) العلاقة الارتباطية بين تدنى الثقة بالنفس وقلق التحدث لدى طلاب إحدى الجامعات بإندونيسيا، ومدى فاعلية الأنشطة في تخفيف حدة قلق التحدث من خلال التدريب علي ممارسة فن الخطابة و مهارات التحدث أمام الجمهور ، واستخدمت الدراسة مقياس قلق التحدث ومقياس الثقة بالنفس والبرنامج القائم علي الأنشطة عبر الإنترنت وكذلك التدريب علي مهارات الحديث بدون الإنترنت، وأشارت الدراسة إلى فاعلية ممارسة الأنشطة والتدريب علي مهارات التحدث من خلال إعطاء المشاركين التعليمات والتوجيهات اللازمة في تحسين الثقة بالنفس ومن ثم خفض حدة قلق التحدث واستجابة المشاركين بشكل جيد .

### ثالثاً دراسات تناولت التفكير الإيجابي وقلق التحدث:

هدفت دراسة عصفور (2015) إلى التدخل النفسي الإيجابي القائم على المناعة النفسية بهدف تنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات بشعبي الفلسفة والاجتماع، تناولت الدراسة عينة قوامها (22) طالبة معلمة بالفرقة الثالثة بشعبي الفلسفة والاجتماع بجامعة عين شمس، استخدمت الدراسة برنامج لتنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات واختبار التفكير الإيجابي ومقياس قلق التدريس وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فرقا دالاً إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات المعلمات في التطبيقين القبلي والبعدي باستخدام اختبار التفكير الإيجابي وفي قياس قلق التدريس لصالح التطبيق البعدي.

كما هدفت دراسة محمد (2015) إلى تعرف فاعلية برنامج قائم على التفكير الإيجابي في مقرر التدريس المصغر لتنمية مهارات الحوار وخفض قلق التحدث لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد، وتكونت عينة البحث من طلاب الفرقة الثانية بشعبة علم النفس، وعددهم (30) طالباً، ولتحقيق هذه الأهداف استخدم الباحث المنهج الوصفي، والمنهج شبه التجريبي (التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة)، استعانته الدراسة ببعض الأدوات منها: بطاقة ملاحظة مهارات الحوار، ومقياس قلق التحدث، ومعالجة النتائج والتحقق من صحة الفروض تم استخدام اختبار "ت" لدلالة فروق المتوسطات، وتوصل البحث إلى وجود فرق ذو دلالة إحصائية في مهارات الحوار وقلق التحدث بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة بين متوسطي درجات الطلاب في بطاقة ملاحظة مهارات الحوار ودرجاتهم على مقياس قلق التحدث.

كما هدفت دراسة العازمي (2017) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية الأساسية، تناولت الدراسة عينة قوامها (70) طالبة معلمة، واستخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي والصمود النفسي وقلق الاختبار إعداد: الباحثة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والصمود النفسي لدى طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت، كما أن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وقلق الاختبار بأبعاده المختلفة.

تناولت دراسة Vassilopoulos, et al (2017) المقارنة بين العلاقة بين التفكير الإيجابي من خلال التفكير في أفكار إيجابية وقلق الأداء من خلال الاستعانة بأسلوب صرف الانتباه والانفعال بالإعداد لنشاط رياضي لدي عينة قوامها (87) طالباً تتراوح أعمارهم من (12-13) عامًا واستخدمت الدراسة مقياس قلق الأداء ومقياس التفكير الإيجابي، حيث تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين وتوجيه المشاركين في المجموعة الأولى إلى الانخراط في التفكير بأفكار إيجابية وصرف الانتباه من خلال الإعداد لنشاط رياضي بغرض تعرضهم لتشتت الانتباه في حين تركت المجموعة الثانية فريسة للأفكار الكارثية غير المنطقية والتوقعات السالبة المرتبطة بالأداء، فقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق وارتفاع مستوياته والأفكار غير المنطقية الكارثية المرتبطة بالنشاط المزمع عقده والتوقعات السالبة، مما يشير إلى أهمية صرف الانتباه في التغلب على القلق من خلال التفكير الإيجابي.

وسعت دراسة Shadinger, et al. (2019) إلى التعرف على العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي كأحد أبعاد التفكير الإيجابي وقلق الحديث أمام العامة لدي عينة من طلاب الجامعة ذوى



التخصصات المختلفة، واستخدمت الدراسة مقياس قلق الحديث والتقارير الذاتية ومقياس التفكير الإيجابي، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين استجابوا لترديد الأفكار الإيجابية ترتبط بتأكيد الذات وبصوت مسموع مباشرة قبل أداء العروض التقديمية في الفصول الدراسية كانوا أكثر انسجامًا وأبدوا تحسنًا ملحوظًا في الأداء وانخفاضًا في القلق المرتبط بالعرض التقديمي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الحديث الإيجابي للذات وقلق التحدث لدي طلبة الجامعة.

### تعقيب على الدراسات السابقة:

أوجه الاتفاق والاختلاف بين البحث الحالي والدراسات السابقة:

من حيث منهج الدراسة: اتفقت الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي كما في دراسة (إبراهيم & جمعة، 2016)، (Shadinger, 2019)، (Jufri, 2020) & (Mukhaiyar, 2020)، (Sudusinghe, et al. 2020)، (Chen, m, et al. 2022).

كما اتبعت دراسة كل من: (عصفور، 2015)، (محمد، 2015) المنهج شبه التجريبي. وتناولت بعض الدراسات العلاقة بين الأنشطة والتفكير الإيجابي كما في دراسة. (السيوف، وآخرون. 2019). والعلاقة الارتباطية بين ممارسة الأنشطة الطلابية وقلق التحدث، في حين لم تحظ العلاقة بين متغيرات البحث الحالي بالدراسة الكافية، على الرغم من أهميتها.

أدوات الدراسة: اتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة في استخدام الاستبانة كأداة لجمع المعلومات للتعرف على حجم ممارسة طلاب التأهيل التربوي للأنشطة الجامعية.

من حيث مجتمع الدراسة وعينتها: اتفق البحث الحالي مع بعض الدراسات العربية والأجنبية من حيث عينة الدراسة والتي تتمثل في طلاب الجامعات ولاسيما الذين يتطلب تأهيلهم مهنيًا التواصل الفعال كما في دراسة كل من:

(Shadinger, 2019)، (Mukhaiyar & Jufri, 2020)، (Sudusinghe, et al. 2020)

من حيث الهدف: يتفق البحث الحالي مع ما هدفت إليه بعض الدراسات السابقة من حيث الكشف عن العلاقة بين ممارسة الأنشطة الطلابية والتفكير الإيجابي. (إبراهيم وجمعة، 2016) (Mukhaiyar & Jufri, 2020) وكذلك العلاقة بين ممارسة الأنشطة الطلابية وقلق التحدث لدي طلاب الجامعة. (Sudusinghe, et al. 2020) والعلاقة بين التفكير الإيجابي وقلق التحدث. (محمد، 2015)، (Shadinger, 2019)

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة: استفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة في بناء وتدعيم الإطار النظري للبحث الحالي، وبناء وإعداد أدوات البحث من حيث بنود الاستبانة وعبارات المقاييس المستخدمة في البحث الحالي وتحديد مجتمع الدراسة واختيار العينة.

## اجراءات البحث:

### عينة البحث:

وتنقسم إلى عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (200) اختيرت بصورة عشوائية، وعينة الدراسة الأساسية يصل قوامها ( 145 ) مُقسمة إلى ( 100 ) من الإناث و(45) من الذكور – نظراً لأن عدد الإناث يصل ضعف عدد الذكور في المجتمع الأصلي - من طلاب وطالبات التأهيل التربوي ممن ينتمون لمركز التأهيل التربوي بجامعة الأزهر فرع المنصورة من حديثي التخرج ، ولم يسبق لهم مزاولة مهنة التدريس .

### • اجراء الدراسة استطلاعية:

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية بهدف التعرف على واقع وحجم ممارسة الأنشطة الطلابية لدى الطلاب و أسباب الاقبال علي ممارسة الأنشطة أو الاحجام عن المشاركة فيها وكذلك تصنيف أفراد عينة الدراسة إلى مشارك وغير مشارك في الأنشطة ، ولذلك فقد دعت الحاجة إلى إعداد استبانة لهذا الغرض.

### • اعداد أداة الدراسة الاستطلاعية وتمثل في:

- استبانة ممارسة الأنشطة الطلابية: من خلال الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث وما استعانت به من أدوات والأطر النظرية للبحوث السابقة والإفادة منها في بناء وإعداد الاستبانة ومعالجتها احصائياً . (أبو العطا، 2006)، (مجاوي & آخرون، 2021)، (العفيصان، 2020)

وصف الاستبانة: وتتكون استبانة ممارسة الأنشطة الطلابية من جزئين الأول: يشمل البيانات الأساسية التي تحدد خصائص عينة البحث (الاسم- الجنس- مدى ممارسة الأنشطة) و الثاني: ويشمل علي المحور الأول ويتناول: الواقع الفعلي لممارسة الأنشطة الطلابية (الصفية / اللاصفية) في البيئة الجامعية الحالية.

والمحور الثاني: ويهدف إلى التعرف على معوقات ممارسة الأنشطة الطلابية (الصفية / اللاصفية)

### • حساب معامل صدق الاستبانة:

- **الصدق الظاهري:** يمثل الصدق درجة دقة الاستبانة في تحديد ما وضع لقياسه (أبوهاشم، 2020: 70) وقد تم التأكد من صدق الاستبانة عن طريق استخدام الصدق الظاهري كأحد أشكال الصدق الوصفي؛ حيث تم تصميم الاستبانة في ضوء الهدف منها، هذا بالإضافة إلى عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين للتعرف على آرائهم بشأن صلاحية الاستبانة للتطبيق وفي ضوء ملاحظات المحكمين وآرائهم صممت الاستبانة.

- **صدق الاتساق الداخلي:** تم التحقق من صدق الاستبانة عن طريق إجراء صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه العبارة بعد حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد حتى لا تؤثر على معامل الاتساق الناتج، وذلك للتأكد من مدى تماسك وتجانس عبارات كل بعد فيما بينها، فكانت معاملات الارتباط بين درجات عبارات أبعاد الاستبانة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه العبارة بعد حذف درجة العبارة

من درجة البعد معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائية عند مستوى (0.01) وهو ما يؤكد اتساق وتجانس عبارات كل بعد فيما بينها. والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (1)

يوضح معاملات ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور

المحور الأول (واقع ممارسة الأنشطة)			المحور الثاني (معوقات ممارسة الأنشطة)		
العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة
1	.325**	.000	1	.301*	.018
2	.335**	.000	2	.223**	.007
3	.263**	.001	3	.528**	.000
4	.249**	.002	4	.397**	.000
5	.260**	.002	5	.273**	.001
6	.255**	.050	6	.485**	.000
7	.357**	.005	7	.297**	.000
8	.399**	.002	8	.272**	.001
9	.261**	.002	9	.510**	.000
10	.417**	.000	10	.223**	.007
11	.185**	.026	11	.359**	.004
12	.417**	.000	12	.223**	.007
13	.364**	.000	13	.551**	.000
14	.185**	.026	14	.549**	.000
15	.249**	.002	15	.572**	.000

\*\*الارتباط عند مستوى 0.1 \*الارتباط عند مستوى 0.5

يتضح من الجدول (1) أن معاملات الارتباط بين أبعاد الاستبانة جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) و(0.05) مما يشير إلى صدق الاستبانة.

• ثبات الاستبانة:

يمثل الثبات مدى اتساق النتائج عند تكرار التطبيق مرات عدة (Isaac & michael, 1995) ولقياس ثبات الاستبانة تم تطبيقها على عينة مكونة من (40) من طلاب التأهيل التربوي بالمنصورة جامعة الأزهر، وحساب قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل محور من المحاور، والجدول رقم (2) يوضح معاملات ألفا النهائية للمحاور والاستبانة ككل على النحو التالي:

جدول رقم (2)

قيمة معامل ألفا كرونباخ لمحاور الاستبانة

المحاور	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
المحور الأول: الواقع الفعلي لممارسة لأنشطة الطلابية (الصفية / اللاصفية) في البيئة الجامعية.	15	0.81
المحور الثاني: معوقات ممارسة الأنشطة الطلابية (الصفية / اللاصفية).	15	0.79

يتضح من الجدول (2) أن قيم معاملات ثبات ألفا لمحاور الاستبانة ككل مرتفعة مما يؤكد ثبات الاستبانة وصلاحيها للتطبيق. تم تطبيق الاستبانة على عينة عشوائية من طلاب التأهيل التربوي بمركز المنصورة بالدقهلية جامعة الأزهر من الطلاب حديثي التخرج حتى عام 2020 ولم يسبق لهم مزاوله مهنة التدريس حيث قوامها (200) طالب وطالبة .

نتائج الدراسة الاستطلاعية :

ساعد تطبيق الاستبانة في التعرف على واقع ممارسة الأنشطة الطلابية ومدى الممارسة والمعوقات التي تحول الأشتراك فيها، بالإضافة إلى تقسيم الطلاب إلى ممارس وغير ممارس، ويمكن استعراض نتائج الاستبانة من خلال المعالجة الإحصائية كما هو في الجدول رقم (3) :

جدول (3)

نتائج استبانة الأنشطة الطلابية لدى طلاب التأهيل التربوي

المحور الأول ( واقع الأنشطة الطلابية لطلاب التأهيل التربوي بجامعة الأزهر)										
م	التكرارات	أوافق	لا أوافق	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	T test	مستوى الدلالة	اتجاه العينة	رتبة السؤال
1	التكرار	77	43	25	2.36	78.6%	5.676	000.	موافق	2
	النسبة	53.1	29.7	17.2						
2	التكرار	15	49	81	1.54	51%	8.099	000.	غير موافق	11
	النسبة	10.3	33.0	55.9						
3	التكرار	11	61	73	1.57	58.3%	8.149	000.	غير موافق	8
	النسبة	7.6	42.1	50.3						
4	التكرار	34	93	18	2.11	70.3%	5.279	000.	موافق إلى حد ما	5
	النسبة	23.4	64.1	12.4						
5	التكرار	18	92	35	1.88	62.6%	2.372	019.	موافق إلى حد ما	6
	النسبة	12.4	63.4	24.1						



المحور الأول ( واقع الأنشطة الطلابية لطلاب التأهيل التربوي بجامعة الأزهر)

م	التكررات أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	T test	مستوى الدلالة	اتجاه العينة	رتبة السؤال
6	التكرار 63	62	20	2.30	76.6%	5.113	.000	موافق إلى حد ما	4
	النسبة 43.4	42.8	13.8						
7	التكرار 14	56	75	1.58	52.6%	7.892	.000	غير موافق	7
	النسبة 9.7	38.6	51.7						
8	التكرار 12	44	89	1.47	49%	9.897	.000	غير موافق	14
	النسبة 8.3	30.3	61.4						
9	التكرار 74	52	19	2.38	79.3%	6.453	.000	موافق	1
	النسبة 51.0	35.9	13.1						
10	التكرار 91	37	17	1.49	49.6%	8.799	.000	غير موافق	13
	النسبة 62.8	25.5	11.7						
11	التكرار 16	45	84	1.53	51%	8.211	.000	غير موافق	12
	النسبة 11.0	31.0	57.9						
12	التكرار 16	46	83	1.54	51.3%	8.094	.000	غير موافق	10
	النسبة 11.0	31.7	57.2						
13	التكرار 77	40	28	2.34	78%	5.192	.000	موافق	3
	النسبة 53.1	27.6	19.3						
14	التكرار 21	38	86	1.55	51.6%	7.341	.000	غير موافق	9
	النسبة 14.5	26.2	59.3						
15	التكرار 132	11	2	1.10	36.6%	31.014	.000	غير موافق	15
	النسبة 91.0	7.6	1.4						

جدول (4)

يوضح المعوقات المرتبطة بممارسة الأنشطة الطلابية

المحور الثاني ( معوقات الأنشطة الطلابية لطلاب التأهيل التربوي بجامعة الأزهر )										
م	التكرار	أوافق إلى حد ما	لا أوافق المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	T test	مستوى الدلالة	اتجاه العينة	رتبة السؤال	
1	التكرار النسبة	47 32.4	63 43.4	35 24.1	2.08	.750	69.3%	1.329	.186	موافق إلى حد ما
2	التكرار النسبة	106 73.1	31 21.4	8 5.5	2.68	.576	89.3%	14.131	000.	موافق
3	التكرار النسبة	62 42.8	57 39.3	26 17.9	2.25	.741	75%	4.035	000.	موافق إلى حد ما
4	التكرار النسبة	91 62.8	40 27.6	14 9.7	2.53	.667	84.3%	9.583	000.	موافق
5	التكرار النسبة	84 57.9	44 30.3	17 11.7	2.46	.697	82%	7.978	000.	موافق
6	التكرار النسبة	37 25.5	70 48.3	38 26.2	2.01	.722	70%	.115	909.	موافق إلى حد ما
7	التكرار النسبة	19 13.1	46 31.7	80 55.2	1.58	.714	52.6%	7.098	000.	غير موافق
8	التكرار النسبة	28 19.3	72 49.7	45 31.0	1.88	.702	62.6%	2.010	.046	موافق إلى حد ما
9	التكرار النسبة	68 46.9	55 37.9	22 15.2	2.32	.724	77.3%	5.279	000.	موافق إلى حد ما
10	التكرار النسبة	126 86.9	16 11.0	3 2.1	2.85	.414	95%	24.682	.000	موافق
11	التكرار النسبة	51 35.2	59 40.7	35 24.1	2.11	.765	70.3%	1.737	.084	موافق إلى حد ما
12	التكرار النسبة	34 23.4	85 58.6	26 17.9	2.06	.643	68.6%	1.033	.303	موافق إلى حد ما

العدد	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
13	30.3	44	66	35	2.06	0.738	68.6%
14	3.4	5	14	126	2.83	0.457	94.3%
15	14.5	118	24	3	2.79	0.455	93%

يتضح من الجدول (3) والذي تناول واقع الأنشطة الطلابية لدى طلاب التأهيل التربوي بمركز المنصورة جامعة الأزهر ومبررات ممارسة الأنشطة لدى الطلاب الممارسين لها من وجهة نظرهم، فمن خلال المعالجة الإحصائية لاستبانة ممارسة الأنشطة الطلابية؛ فقد توصلت النتائج إلى أن ممارسة الأنشطة الطلابية تحظى بإقبال متوسط من جانب الطلاب، حيث أشار بعضهم إلى أنه يقبل علي ممارسة الأنشطة الصفية واللاصفية نظراً لإشباعها حاجاتهم المتنوعة والملحة، كالحاجة إلى صقل المهارات اللازمة لسوق العمل، تأثيرها الإيجابي علي حل المشكلات وغيرها من المبررات، وفي جدول (4) يتضح معوقات المشاركة في الأنشطة الطلابية حيث أشار الطلاب غير المشاركين في الأنشطة إلى العديد من المعوقات التي تحول دون المشاركة الفعالة في ممارسة الأنشطة الطلابية ومنها: عدم وعي بأهداف ممارسة الأنشطة وجدواها وتأثيرها الإيجابي على تحصيلهم الدراسي وإعدادهم المهني، وبُعد أماكن ممارسة الأنشطة عن إقامة الطلاب أحياناً ولاسيما عند اجراء الزيارات الميدانية، وازدحام الجدول الدراسي بالمقررات بصورة يصعب معها ممارسة الأنشطة، اعتراض الأسرة على ممارسة بعض الأنشطة الطلابية أحياناً نظراً لمفهوم خاطئ عن ارتباط الأنشطة بضياع الوقت وإهداره وانعدام جدواها ولا سيما لدى الطالبات الإناث وبخاصة المتزوجات، التعارض بين مواعيد العمل وأوقات ممارسة الأنشطة الطلابية لدي بعض الطلاب العاملين، بالإضافة إلى ضعف الموارد والإمكانيات اللازمة لممارسة الأنشطة الطلابية.

كما خلصت نتائج الدراسة الاستطلاعية أن الإقبال علي ممارسة الأنشطة أو الاحجام عنها لا يرتبط بالأساتذة وتأثيرهم علي الطلاب المشاركين في الدراسة؛ حيث أجمع العديد من الطلاب على ذلك بنسبة (94.3%) ومن ثم فهناك ضرورة لإعداد خطة للأنشطة الطلابية مُعدة بناء على استطلاع آراء الطلاب ووفقاً لحاجاتهم والتعاون بين الإدارة التعليمية والطلاب؛ مما يحث الطلاب على ممارسة الأنشطة والتفاعل معها بصورة أفضل وتوقع نتائج أكثر إيجابية وفقاً لأهداف البرنامج المرجوة، وبذلك تم التعرف على واقع ممارسة الأنشطة الطلابية وحجم الممارسة بين الطلاب.

#### ● إعداد أدوات البحث وتمثل في:

##### 1- مقياس التفكير الإيجابي:

#### ❖ خطوات إعداد مقياس التفكير الإيجابي:

- تم الاطلاع علي العديد من مقاييس التفكير الإيجابي التي أعدتها الدراسات السابقة في البيئة العربية والأجنبية ومنها: مقياس (إبراهيم، 2008)، (Christi, 2009).

- تم الاستعانة في بناء المقياس على مجموعة من الدراسات التي تناولت أبعاد التفكير الإيجابي منها دراسة كل من: (كاظم، ٢٠١٠)، (محمد، ٢٠١٢)، (الخولي، ٢٠١٤)، (النجار والاطلاع، ٢٠١٥)  
- من خلال اطلاع الباحثين على العديد من الدراسات السابقة والأطر النظرية التي تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات، وخصائص أفراد عينة البحث وأهم السمات المميزة لهم.  
الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى تحديد مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب التأهيل التربوي بمركز المنصورة بالدقهلية جامعة الأزهر.  
الصورة الأولى للمقياس: تكون المقياس من ثلاثة أبعاد هي: أولاً: التوقعات الإيجابية والشعور بالرضا، ثانياً: التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، ثالثاً: حل المشكلات واتخاذ القرار.  
ويتكون المقياس في صورته الأولى من (60) مفردة موزعة على الثلاثة أبعاد بواقع (20) عبارة لكل بعد، يجاب عليه من خلال مقياس متدرج خماسي يختار فيما بينها المفحوص وهي: دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً، يعطى (5) درجات لدائماً، (4) لغالياً، (3) لأحياناً، (2) لنادراً، (1) أبداً وتتراوح الدرجة بين (60-300) والمتوسط هو (150) وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي.

### الخصائص السيكومترية للمقياس :

أولاً صدق المقياس: تم قياس صدق المقياس بطريقتين:

1- صدق المحكمين: تم عرض المقياس على عدد (8) من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس لتحديد صدق محتوى المقياس طبقاً للتعريف الإجرائي، وقد تم حساب نسبة صدق المحكمين باستخدام طريقة (Lawshe) وفق المعادلة التالية:

$$CVR_i = \frac{N1 - N2}{N}$$

حيث تشير ( $CVR_i$ ) إلى نسبة صدق المحتوى للمفردة، وتشير ( $N1$ ) إلى عدد المحكمين الذين أشاروا أن المفردة منتمة للبعد، وتشير ( $N2$ ) إلى عدد المحكمين الذين أشاروا أن المفردة غير منتمة للبعد وتشير ( $N$ ) إلى العدد الكلي للمحكمين. ولحساب النسبة الكلية يتم حساب مجموع (الفرق على العدد الكلي للمحكمين) على عدد البنود الكلي للمقياس ثم حساب النسبة المئوية.

وبتطبيق المعادلة بلغت نسبة صدق المحتوى لمفردات المقياس كما يلي:  $75\% = 100 \times 8 \div 6$

مما يشير إلى أن المقياس يحظى بمعامل صدق مناسب.

2- الصدق التمييزي: ولحساب صدق المقياس تم استخدام الصدق التمييزي على عينة التقنين (ن = 40) التي تم اختيارها من طلاب وطالبات التأهيل التربوي بجامعة الأزهر / للعام الجامعي 2021/2020، مناصفة بين الذكور والإناث؛ حيث تم استخدام طريقة المقارنة الطرفية على عينة التقنين، وذلك بالنسبة للمقياس ككل وأبعاده الثلاثة، وقد استخدمت النسبة التائية لحساب دلالة الفروق بين متوسطي ال (27%) الأعلى والأدنى من الوسيط والجدول التالي يوضح قيم (ت)



جدول (5)

يوضح قيم ت لحساب الصدق التمييزي

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القيم الإحصائية		العدد	مجموعة المقارنة	البعد
		ع	م			
.000	10.01	3.56	35.09	11	أدنى من الوسيط	التوقعات الإيجابية والشعور بالرضا
		5.83	55.72	11	أعلى من الوسيط	
.000	6.03	9.19	43.72	11	أدنى من الوسيط	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
		7.28	65.09	11	أعلى من الوسيط	
.000	4.18	5.64	48.63	11	أدنى من الوسيط	حل المشكلات واتخاذ القرار
		8.35	61.36	11	أعلى من الوسيط	
.000	7.35	10.67	145.72	11	أدنى من الوسيط	المقياس ككل
		11.40	180.36	11	أعلى من الوسيط	

يتضح من خلال الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين أُل (27%) الأعلى والأدنى من الوسيط على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والمقياس ككل، مما يؤكد القدرة التمييزية للمقياس وأبعاده

ثانياً ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات لمقياس التفكير الإيجابي بطريقة إعادة تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تقدر بـ (40) طالباً وطالبة من طلاب التأهيل التربوي وبعد مدة (15) يوماً أعيد تطبيق المقياس على نفس العينة وبعد تصحيح إجابات المفحوصين تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين (Interclass Correlation) كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (6)

يوضح ثبات مقياس التفكير الإيجابي

معامل الارتباط (Interclass Correlation)	الانحراف	المتوسط	الطريقة	المحور
.89	5.645	43.93	التطبيق الأول	التوقعات الإيجابية والشعور بالرضا
	5.418	42.68	التطبيق الثاني	
.94	5.923	53.30	التطبيق الأول	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
	5.894	52.23	التطبيق الثاني	
.92	5.692	55.10	التطبيق الأول	حل المشكلات واتخاذ القرار
	6.120	56.08	التطبيق الثاني	
.93	10.6	152.3	التطبيق الأول	المقياس ككل
	10.3	150.9	التطبيق الثاني	

يتضح من الجدول (6) تراوح نسبة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني من خلال إعادة تطبيق المقياس من (89) إلى (94) مما يشير إلى أن المقياس يحظى بثبات مقبول.

الصورة النهائية للمقياس:

تم استبعاد بعض العبارات وفقاً لأراء السادة المحكمين و إجراء الصدق والثبات حيث تم استبعاد بعض العبارات التي لا تحظى بمعاملات مرتفعة، أصبحت الصورة النهائية لمقياس التفكير الإيجابي مكونة من (45) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: التوقعات الإيجابية والشعور بالرضا (12) عبارة موجبة، (3) عبارات سالبة، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين (10) عبارة موجبة، (5) عبارات سالبة، حل المشكلات واتخاذ القرار (12) عبارة موجبة، (3) عبارات سالبة، و يوضح الجدول (4) التالي توصيف أبعاد المقياس.

جدول (7)

توصيف أبعاد مقياس التفكير الإيجابي لطلاب التأهيل التربوي

م	الأبعاد	العبارات الفرعية	العبارات الموجبة	العبارات السالبة النسبية المنوية للمؤشرات
1	التوقعات الإيجابية والشعور بالرضا	15 (15-1)	12 (1, 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11)	3 (4, 5, 7)
2	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	15 (16-30)	10 (1, 2, 5, 7, 8, 10, 11, 12)	5 (3, 4, 6, 9, 14)
3	حل المشكلات واتخاذ القرار	15 (31-45)	12 (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10)	3 (4, 13, 15)
المجموع	3	45	34	11
				%100

تصحيح المقياس:

يتراوح زمن تطبيق المقياس من (30) إلى (40) دقيقة بصورة فردية أو جماعية. تتراوح الدرجة الكلية للمقياس (225) و(45) درجة كحد أدنى، ويتم تقدير الدرجات تبعاً لطريقة "ليكرت" حيث يتطلب استجابة واحدة من الطالب من بين خمسة بدائل للاستجابة متدرجة كالتالي: (5= دائماً، 4= غالباً، 3= أحياناً، 2= نادراً، 1= أبداً) في حين يتم تقدير الدرجات كما يلي بالنسبة للمفردات السالبة. (1= دائماً، 2= غالباً، 3= أحياناً، 4= نادراً، 5= أبداً).

2- مقياس قلق التحدث:

خطوات اعداد مقياس قلق التحدث:

هدف المقياس: ويهدف مقياس قلق التحدث إلى التعرف على مستوى قلق التحدث لطلاب التأهيل التربوي بالمنصورة بجامعة الأزهر؛ كي يتم دراسة العلاقة الارتباطية بين ممارسة الأنشطة الطلابية وبين قلق التحدث، كذلك العلاقة الارتباطية بين قلق التحدث والتفكير الإيجابي.

مصادر بناء المقياس وتمثل في:

- ❖ البحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع البحث الحالي، منها: مقياس (الأشقر، 2004)، ومقياس (مخيمر، 2015)، ومقياس (الدلايخ، 2011). وأن المقاييس التي تم الاطلاع عليها كانت لعينات مختلفة عن عينة البحث الحالي؛ لذا قامت الباحثتان بإعداد مقياس لقلق التحدث لطلاب التأهيل التربوي بجامعة الأزهر.
- ❖ أدبيات التربية التي تناولت القلق عامة، وقلق التحدث خاصة.
- ❖ خصائص طلاب مرحلة التأهيل التربوي.

- ❖ دراسة مقاييس قلق التحدث التي تناولتها الأدبيات والبحوث والدراسات السابقة.
- ❖ استطلاع آراء المتخصصين والخبراء دراسة مقاييس قلق التحدث التي تناولتها الأدبيات والبحوث والدراسات السابقة.
- ❖ استطلاع آراء المتخصصين والخبراء في علم النفس والصحة النفسية، والقياس والتقويم، ومناهج وطرق التدريس.

### الصورة الأولى للمقياس:

في ضوء ما سبق تم إعداد قائمة مبدئية لمقياس قلق التحدث لطلاب التأهيل التربوي، صُنفت إلى ثلاثة أبعاد: الخوف من التواصل اللفظي، الخوف من التقييم السلبي، الأعراض الفسيولوجية المُصاحبة لقلق التحدث. بلغ عدد مفردات المقياس (54) حيث ضم بعد الخوف من التواصل اللفظي (18) عبارات فرعية، ويضم بعد الخوف من التقييم السلبي (18)، ويضم بعد الأعراض الفسيولوجية المُصاحبة لقلق التحدث (18) عبارة فرعية.

صياغة تعليمات المقياس: وقد تمت مراعاة العديد من العوامل عند صياغة تعليمات المقياس ومنها: مراعاة وضوح الصياغة وبعدها عن الغموض، وتوضيح الهدف من المقياس، وبيان زمن الإجابة، وكيفية الإجابة عن مفردات المقياس.

### الخصائص السيكومترية لمقياس قلق التحدث:

#### أولاً: حساب صدق المقياس:

#### أولاً صدق المقياس: تم قياس صدق المقياس بطريقتين:

- 1- صدق المحكمين: تم عرض المقياس على عدد (9) من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس لتحديد صدق محتوى المقياس طبقاً للتعريف الإجرائي، وقد تم حساب نسبة صدق المحكمين باستخدام طريقة (Lawshe) كما هو موضح في مقياس التفكير الإيجابي وبتطبيق المعادلة بلغت نسبة صدق المحتوى لمفردات المقياس كما يلي:  $100 \times 9 \div 7 = 77.7\%$  مما يشير إلى أن المقياس يحظى بمعامل صدق مناسب.
- 2- الصدق التمييزي: ولحساب صدق المقياس تم استخدام الصدق التمييزي على عينة التقنين (ن = 40) التي تم اختيارها من طلاب وطالبات التأهيل التربوي بجامعة الأزهر / للعام الجامعي 2021/2020، مناصفة بين الذكور والإناث: حيث تم استخدام طريقة المقارنة الطرفية على عينة التقنين، وذلك بالنسبة للمقياس ككل وأبعاده الثلاثة، وقد استخدمت النسبة التائية لحساب دلالة الفروق بين متوسطي أُل (27%) الأعلى والأدنى من الوسيط والجدول التالي يوضح قيم (ت)

جدول (8)

يوضح قيم ت حساب الصداق التمييزي

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القيم الإحصائية		العدد	مجموعة المقارنة	البعد
		ع	م			
.000	10.93	2.914	37.91	11	أدنى من الوسيط	الخوف من التواصل اللفظي
		3.636	53.27	11	أعلى من الوسيط	
.000	13.80	1.849	47.73	11	أدنى من الوسيط	الخوف من التقييم السلي
		2.625	61.09	11	أعلى من الوسيط	
.000	10.40	3.205	45.45	11	أدنى من الوسيط	الأعراض الفسولوجية المُصاحبة لقلق التحدث
		3.228	59.73	11	أعلى من الوسيط	
.000	13.58	5.036	140.18	11	أدنى من الوسيط	الدرجة الكلية
		3.529	165.36	11	أعلى من الوسيط	

يتضح من خلال الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين أُل (27%) الأعلى والأدنى من الوسيط على أبعاد مقياس قلق التحدث والمقياس ككل، مما يؤكد القدرة التمييزية للمقياس وأبعاده.

ثبات المقياس:

تم حساب الثبات لهذا المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ وكانت نسب الثبات كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول رقم (9)

يوضح ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا

الثبات باستخدام معامل ألفا	الأبعاد
.794	الخوف من التواصل اللفظي
.744	الخوف من التقييم السلي
.912	الأعراض الفسولوجية المُصاحبة لقلق التحدث

وفقًا للجدول (9) تدل مؤشرات معامل الثبات السابقة، والتي تتراوح من .794 ، .744 ، .912. علي الأبعاد المختلفة للمقياس بتمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة تتيح لنا استخدامه في الدراسة الحالية.

### الصورة النهائية لمقياس قلق التحدث:

تم إجراء تعديلات علي الصورة الأولية للمقياس، واستبعاد بعض العبارات وفقاً لإجراءات الصدق والثبات، وتكون المقياس في صورته النهائية من ثلاثة أبعاد هي: الخوف من التواصل اللفظي، الخوف من التقييم السلبي، الأعراض الفسيولوجية المصاحبة لقلق التحدث. وبلغ عدد مفردات المقياس (45)؛ حيث تكون بعد الخوف من التواصل اللفظي من (15) عبارات فرعية، وتكون بعد الخوف من التقييم السلبي من (15) عبارة، واشتمل بُعد الأعراض الفسيولوجية المصاحبة لقلق التحدث علي (15) عبارة، كما يوضح الجدول التالي:

جدول (10)

#### توصيف أبعاد مقياس قلق التحدث لطلاب التأهيل التربوي

النسبة المئوية للمؤشرات	العبارات السلبية	العبارات الإيجابية	العبارات	الأبعاد	م
33.33%	2 (1.11)	13 (2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 12، 13، 14، 15)	15 (1-15)	الخوف من التواصل اللفظي	1
33.33%	3 (9، 13، 14)	12 (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 10، 11، 12، 15)	15 (16-30)	الخوف من التقييم السلبي	2
33.33%	3 (3، 4، 13)	12 (1، 2، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 12، 14، 15)	15 (31-45)	الأعراض الفسيولوجية المصاحبة لقلق التحدث	3
100%	8	37	45	3	المجموع

#### تصحيح المقياس:

يتراوح زمن تطبيق المقياس من (30) إلى (40) دقيقة، وقد تم توزيع الدرجات على المقياس بحيث تتراوح بين (225) درجة كحد أقصى و(45) درجة كحد أدنى كدرجة كلية للمقياس. تم أعداد مفتاح تصحيح المقياس؛ تم تقدير الدرجات وفقاً لاستجابة الطالب كما يلي: (5= دائماً، 4= غالباً، 3= أحياناً، 2= نادراً، 1= أبداً) والعكس للعبارات السالبة.

#### تطبيق أدوات البحث:

تم تطبيق أدوات البحث على عينة اختيرت بطريقة عشوائية ممن تم التطبيق الاستبانة عليهم من طلاب والطالبات؛ قوامها (145) طالباً وطالبة (100) من الإناث و(45) من الذكور- لمراعاة النسبة

بين الذكور والإناث والتي تمثل 2:1 بمركز التأهيل التربوي بالمنصورة وتم تقسيمهم إلى ممارسين للأنشطة الطلابية وغير الممارسين. وفيما يلي وصفاً للعيينة:

#### جدول (11)

#### توزيع عينة البحث حسب الجنس وممارسة الأنشطة الطلابية

الجنس	العدد	النسبة	الأنشطة الطلابية	العدد	النسبة
ذكور	45	31.1%	ممارس للأنشطة	21	46.7%
			غير ممارس	24	53.3%
إناث	100	68.9%	ممارس للأنشطة	58	58%
			غير ممارس	42	42%

يتبين من خلال الجدول (11) أن نسبة الإناث تمثل (68.9%) بالنسبة لإجمالي عينة البحث في تمثل نسبة الذكور قد بلغت (31.1%)، كما يوضح الجدول أن عدد الذكور الممارسين للأنشطة الطلابية قد بلغت (46.7%)، بينما تفوقت الإناث الممارسات للأنشطة الطلابية مُقارنه بالذكور حيث بلغت نسبة مشاركتهم (58%) من إجمالي العينة.

#### المعالجة الإحصائية للبيانات:

تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية بغرض تحليل بيانات البحث، وذلك للتعرف على واقع ممارسة الأنشطة الطلابية والعلاقة بين ممارسة الأنشطة والتفكير الإيجابي و قلق التحدث، وقد تم الاعتماد على برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss ، version 26) ، في ضوء فروض البحث تمت معالجة الدرجات من خلال الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار "ت" (T.Test).
- معامل ارتباط بوينت بايسيريال (Point Biserial Correlation Coefficient).
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlations).

#### نتائج الدراسة وتفسيرها:

يمكن تحليل نتائج الدراسة الميدانية وتفسيرها من خلال التحقق من الفرض التالية:

**نتائج الفرض الأول:** وينص على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الطلابية والتفكير الإيجابي. وللتحقق من صحة الفرض الأول تم استخدام معامل ارتباط بوينت بايسيريال لحساب العلاقة بين ممارسة الأنشطة الطلابية والتفكير الإيجابي وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

جدول (12)

معاملات ارتباط بوينت بايسيريال بين ممارسة الأنشطة الطلابية والتفكير الإيجابي

معامل الارتباط	المتغيرات
0.72	ممارسة الأنشطة الطلابية / البعد الأول: التوقعات الإيجابية والشعور بالرضا
0.58	ممارسة الأنشطة الطلابية/ والبعد الثاني: التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
0.58	ممارسة الأنشطة الطلابية/ والبعد الثالث: حل المشكلات واتخاذ القرار
0.82	ممارسة الأنشطة الطلابية/ ومقياس التفكير الإيجابي ككل

يتضح من الجدول (12) وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الممارسة للأنشطة والتفكير الإيجابي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين ممارسة الأنشطة الطلابية والتفكير الإيجابي بلغت (0.82).

وبذلك يتضح تحقق صحة الفرض الأول للبحث الذي ينص على "وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ممارسة الأنشطة الطلابية والتفكير الإيجابي".

تفسير نتائج الفرض الأول للدراسة:

من خلال نتائج الفرض الأول تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ممارسة الطلاب المعلمين للأنشطة والتفكير الإيجابي بأبعاده الفرعية المختلفة والتي تتمثل في التوقعات الإيجابية والشعور بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، حل المشكلات واتخاذ القرار؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين ممارسة الأنشطة الطلابية والتفكير الإيجابي (0.82) وبذلك يتضح تحقق صحة الفرض والذي يشير إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ممارسة الأنشطة الطلابية والتفكير الإيجابي؛ حيث تدعم ممارسة الطلاب للأنشطة تحسن التفكير الإيجابي، وبذلك تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج الدراسات السابقة: (Eccles & Hunt, 2003)، (Hoolloway, 2010)، (Massoni, 2011) (Kenneth, et al. 2012) (المومني، 2014)، (Kail, 2015, 341-245)، (جمعة، 2016)، (Ickes & Westgate et al. 2016: 53)، (Lgnacio, 2021)، (Finnerty, et al. 2021).

والتي أشارت إلى أهمية ممارسة الأنشطة ودورها في بناء كافة الجوانب الشخصية لدى الطالب، في حين يؤدي إحجام الطلاب عن المشاركة الفعالة في ممارسة الأنشطة المختلفة إلى سيطرة التوقعات السالبة لدى الطالب والميل للتحيز والأفكار غير المنطقية، وعقد الموازنات بينه وبين أقرانه ورفض الذات والشعور بالدونية، والعجز عن حل المشكلات واتخاذ القرار.

كما تسهم مشاركة الطالب المعلم في الأنشطة اكتساب الثقة بالنفس والمهارات الاجتماعية اللازمة لأداء مهامه الأكاديمية المختلفة داخل غرفة الدراسة، وبناء علاقات اجتماعية ناجحة من خلال التعاون مع زملاء ما يعنى تقبل الطالب لذاته والاختلاف عن الآخرين. فمن خلال ممارسة



الطالب للأنشطة المتنوعة المختلفة سواء الصفية أو اللاصفية يتمكن من إشباع حاجاته المختلفة العقلية والمعرفية والاجتماعية، فهي تمكنه من اكتساب الخبرات المختلفة وتتيح له الفرص والمواقف لاختبار قدراته وصقل مهاراته اللازمة لأداء مهامه، كما تهدف ممارسة الأنشطة إلى بث روح الأمل والتفاؤل والتوجه الإيجابي نحو المستقبل الإيجابي والتوقعات الإيجابية والشعور بالرضا والتي تُعد أحد أبعاد التفكير الإيجابي. (الحري، 2006); (العفيصان، 2020)

(أبو هاشم، 2020)؛ (مجادى & وآخرون 2021).

وتسهم ممارسة الأنشطة في التفاعل الإيجابي للمواقف المختلفة وتعزيز التفكير الواقعي وتحقيق التوازن النفسي والعقلي والانفعالي لدى الطالب المعلم الممارس للأنشطة والتي تنعكس إيجاباً على قدرة الطالب المعلم على حل المشكلات واتخاذ القرار بوصفها أحد أبعاد التفكير الإيجابي.

ويتضح من خلال نتائج الفرض الأول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية على التفكير الإيجابي لصالح الممارسين، وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات ومنها: (Fredricks & Eccles, 2010)، (Holloway, 2010)، (Jamal, 2012)، (Burgess, 2013)، (Bekhet, 2013)، (Kaul, 2015)، (محمد، 2015)، (Nghia, 2017)، (Lgnacio, et al., 2021:35)؛ حيث تؤكد تلك الدراسات على أن الطلاب الذين يحجمون عن ممارسة الأنشطة الطلابية يفتقدون للعديد من المهارات التي يمكن اكتسابها والتي يمكن نقلها إليهم من خلال ممارسة الأنشطة.

### نتائج الفرض الثاني:

وللتحقق من الفرض الثاني ونصه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الطلابية وقلق التحدث. تم استخدام معامل ارتباط بونيت بايسيريال لحساب العلاقة بين ممارسة الأنشطة الطلابية والتفكير الإيجابي وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

جدول (13)

معاملات ارتباط بونيت بايسيريال لممارسة الأنشطة الطلابية وقلق التحدث بابعادة

المتغيرات	معامل الارتباط
ممارسة الأنشطة الطلابية / والبعد الأول: الخوف من التواصل اللفظي	-0.60
ممارسة الأنشطة الطلابية/ والبعد الثاني: الخوف من التقييم السلبي	-0.084
ممارسة الأنشطة الطلابية/ والبعد الثالث: الأعراض الفسيولوجية المصاحبة لقلق التحدث	0.20
ممارسة الأنشطة الطلابية/ قلق التحدث	- 0.323

يتضح من الجدول (13) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين ممارسة الأنشطة وقلق التحدث؛ حيث بلغ معامل الارتباط (-0.323) وبذلك يتضح تحقق الفرض الثاني للبحث الذي ينص على " وجود علاقة ارتباطية عكسية بين ممارسة الأنشطة الطلابية وقلق التحدث".

### تفسير نتائج الفرض الثاني:

من خلال نتائج الفرض الثاني تبين وجود علاقة ارتباطية سالبة ضعيفة بين ممارسة الأنشطة وقلق التحدث، ما يفسر على وجود ارتباط عكسي بين ممارسة الأنشطة وقلق التحدث؛ فكما زادت ممارسة الأنشطة انخفض قلق التحدث. وبناء على هذه النتائج يتضح تحقق الفرض الثاني من البحث الذي يؤكد على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين ممارسة الأنشطة الطلابية وقلق التحدث.

فإن ممارسة الطالب للأنشطة الجامعية تُعزز الشعور بالاسترخاء ولاسيما الأنشطة اللاصفية حيث يتحرر الطالب من القيود والضوابط المعمول بها خلال الجلسات العلمية والمحاضرات، فمن خلال النشاط يمكن للطلاب تبادل الآراء مع الآخرين، وطرح أفكاره دون رهبة، والتواصل الفعال في ظل شعوره بالأمان وتأكيده لذاته ومن ثم يعمل ذلك على تخفيف حده قلق التحدث أمام الآخرين مما يتفق مع نتائج العديد من الدراسات السابقة ومنها دراسة كل من: (لطفي، 1999)، (Toubot & Abdullah, 2017).

(Suparmi, 2018)، (Sulastri, & Ratnawati, 2018)، (الهاشمي، 2018م)، (الشهري وحسن، 2020) (Sudusinghe, et al. 2020) (Mukhaiyar & Jufri, 2021)، (Finnerty, et al. 2021)، (Juwito, et al. 2022).

كما تبين من خلال نتائج الفرض الثاني وجود فروق ذات دلالة بين الممارسين وغير الممارسين على مقياس قلق التحدث لصالح غير الممارسين؛ فقلق التحدث لدى غير الممارسين أعلى في بعد الخوف من التواصل اللفظي، وفي نتيجة المقياس ككل. أما بالنسبة للبعد الثاني ويتمثل في الخوف من التقييم السلبي والبعد الثالث ويتمثل في الأعراض الفسيولوجية المصاحبة لقلق التحدث فلم تكن الفروق ذات دلالة؛ وقد يرجع ذلك إلى أن ممارسة الطلاب للأنشطة الطلابية ممارسة كانت سلبية؛ أي من خلال المشاركة بالحضور دون ابداء تفاعل إيجابي ومساهمة في بناء النشاط وتنفيذه.

وتتفق نتائج الفرض الثاني مع نتائج الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت فعالية ممارسة الأنشطة كتدخل إيجابي في خفض قلق التحدث لدى الطلاب الممارسين، مُقارنه بغيرهم من الطلاب غير الممارسين للأنشطة الطلابية. (Mauludiyah, 2014)، (Sudusinghe, et al. 2020)، (Jufri, Mukhaiyar & 2021).

### نتائج الفرض الثالث:

وينص على: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وقلق التحدث لدى الطلاب ممارسي الأنشطة الطلابية. وللتحقق من صحة الفرض الثالث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون كما في الجدول التالي:

## جدول (14)

## معامل الارتباط بين التفكير الإيجابي وقلق التحدث لدى عينة البحث

المتغيرات	النتائج	عامل ارتباط بيرسون	الدلالة
التفكير الإيجابي وقلق التحدث		0.221-	0.008

يتضح من الجدول (14) وجود علاقة إرتباطية سلبية بين التفكير الإيجابي وقلق التحدث، حيث بلغ معامل الارتباط نسبة (-0.221).

## تفسير نتائج الفرض الثالث:

يتضح من خلال نتائج الفرض الثالث وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التفكير الإيجابي وقلق التحدث، أي كلما زاد التفكير الإيجابي انخفض قلق التحدث، وبذلك تتفق نتائج البحث مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة ومنها دراسة كل من: (عصفور، 2015)، (العازمي، 2017)، (Toubot & Sutarsyah, 2017)، (Machmudati & Rachmy, 2017)، (Humaida, 2017)، (Juwito, et al. 2022)، (Joshi & Thomas, 2021)؛ (Shadinger, 2019) Abdullah, 2017).

ويرجع ذلك إلى أن ممارسة الأنشطة الطلابية يسهم الطالب في تنمية الأفكار الإيجابية وتحت على الثقة بالنفس وتأكيد لذاته بالشعور بالانسجام والاسترخاء خلال أداء العروض التقديمية في مواجهة أقرانه ومن ثم انخفاض حدة المشاعر السلبية المصاحبة للحديث.

في حين يتسم غير الممارسين للأنشطة بالتفكير السلبي بإدراك العديد من المخاوف والقلق مما يجعلهم يحجمون عن الحديث أمام الجمهور، وتفضيل الانسحاب على المواجهة خشية تعرضهم للسخرية أو نسيان المعلومات أو التلعثم أثناء الحديث ومن ثم التقييم السلبي فيلجئون للهروب من مواجهة تلك المواقف وعدم المشاركة والتي يصعب تجنبها بالنسبة للمعلم مما يعنى انقطاع التواصل مع طلابه في المستقبل مما يفسر وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير السلبي وقلق التحدث في بيئة التعلم.

ويعزو ذلك إلى أن التفكير الإيجابي لدى الفرد يرتبط بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وما يرتبط بها من المشاعر الإيجابية كالثقة بالنفس والشعور بالسعادة والتفاؤل وتقبل الذات، مما يسهم في الحد من إدراك الضغوط خلال المواقف التعليمية التي تعتبر مصدرًا للتهديد بالنسبة للطلاب.

## نتائج الفرض الرابع:

وللتحقق من صحة الفرض الرابع للبحث ونصه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة بالنسبة للتفكير الإيجابي لصالح الممارسين، تم استخدام (independent- samples T-test)، وحساب قيمة (ت) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (15)

الفرق بين متوسطات درجات الممارسين للأنشطة الطلابية وغير الممارسين في التطبيق مقياس قلق التحدث وقيمة "ت"

المقياس	أبعاد المقياس	الممارسين ن=79		غير ممارسين ن=66		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
قلق التحدث	الخوف من التواصل اللفظي	42.01	5.928	48.97	5.876	7.066	.000
	الخوف من التقييم السلبي	53.41	5.767	54.30	4.642	1.019	.310
الأعراض الفسيولوجية المصاحبة لقلق التحدث	الأعراض الفسيولوجية المصاحبة لقلق التحدث	57.72	6.221	55.06	6.389	2.533	.012
	المقياس ككل	153.14	9.107	158.33	10.225	3.234	0.002

من خلال جدول (15) يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة في البعد الأول بلغت (7.066) دالة إحصائية عند مستوى (0.000)، مما يدل ذلك على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية على بعد الخوف من التواصل اللفظي لصالح غير الممارسين؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (42.01) بينما بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (48.97)، مما يدل على أثر ممارسة الأنشطة في خفض قلق التحدث، وبلغت قيمة "ت" (1.019) في البعد الثاني الخوف من التقييم السلبي مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة بين الممارسين وغير ممارسين؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (53.41) بينما بلغ (54.30) لغير الممارسين، وبلغت قيمة "ت" (2.533) في البعد الثالث الأعراض الفسيولوجية المصاحبة لقلق التحدث مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (57.72) بينما بلغ (55.06) لغير الممارسين.

أما بالنسبة للمقياس ككل فبلغت نسبة "ت" (3.234) دالة إحصائية عند مستوى (0.002) مما يعني وجود فروق ذات دلالة بين الممارسين وغير الممارسين فبلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (153.14) للممارسين وبلغ (158.33) لغير الممارسين لصالح غير الممارسين.

#### تفسير نتائج الفرض الرابع:

تم التحقق من صحة الفرض الرابع للبحث، والذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة بالنسبة للتفكير الإيجابي لصالح الممارسين. وتتفق نتيجة الفرض الرابع مع نتائج العديد من الدراسات التي هدفت إلى مقارنة تأثير ممارسة الأنشطة

علي التفكير الإيجابي لدى الطلاب مُقارنة بمستوى التفكير الإيجابي لدى الطلاب غير الممارسين للأنشطة ومنها:

(Fredricks & Eccles.2010); (Hollway.2010); (Jamal. 2012); (Burgess. 2013); (Bekhet & Zauszniewski.2013); (Nghia.2017); (مخيمر, 2015); (Lgnacio, et al.2021).

ويستطيع الطلاب الممارسون للأنشطة إعطاء حلول جوهرية ذات قيمة للمشكلات التي تعترضهم، واتخاذ قرارات بشأن مشكلاتهم أفضل مُقارنه بغيرهم من غير الممارسين للأنشطة. (Kaul,2015) حيث تتيح الأنشطة تبادل الأفكار وتطويرها وممارسة العصف الذهني، وتحسين القدرة على الإبداع وتكوين مفهوم إيجابي عن الذات.

وتساعد الأنشطة على تكوين اتجاهات إيجابية لدى الطلاب نحو التعاون مع الآخرين ومهارة العمل كفريق مما يعمل على تقبل الذات والآخرين. (De prada&pino-juste.2022:35)

وأشارت دراسة القنذاني (2015) إلى أن التعلم القائم علي التفكير الإيجابي من خلال ممارسة الأنشطة الداعمة له يهدف إلي تنمية الخصائص والسمات الإيجابية لدى الطلاب وتبني الأفكار الإيجابية واستغلال قواهم العقلية إلي أقصى درجة ممكنة بغرض الوصول إلي النجاح واستمراريته وتحسين جوانب الضعف ومواجهتها بكل ما تحمله وتصحبه من مشاعر سلبية كالإحباط والقلق وتقوية جوانب القوة ومن ثم التوقعات الإيجابية نحو المستقبل والشعور بالثقة وتقبل الاختلاف، كما يقود إيمان الفرد بقدراته إلي قدرته علي حل مشكلاته واتخاذ القرار الذي يحقق مصالحه بكفاءة وفاعلية ومن ثم يتسم هؤلاء الأفراد بالتفكير الإيجابي.

في حين يفتقد الطلاب ممن يحجمون عن ممارسة الأنشطة الطلابية للعديد من المهارات التي يمكن اكتسابها والتي يمكن نقلها إليهم من خلال ممارسة الأنشطة حيث تُعد الأنشطة ناقلاً للمهارات transversal skills with extracurricular activities وقد يرجع ذلك إلي اعتقاد بعض الطلاب غير الممارسين للأنشطة بعدم جدوى الأنشطة وأهميتها بالنسبة للأداء الأكاديمي academic performance أو بناء العلاقات الشخصية personal relationships علي الرغم من دور الأنشطة الإيجابي في الدافعية الذاتية, personal relationships, علاوة علي ما يمكن أن تقدمه الأنشطة علي كافة المستويات وبناء عادات إيجابية وصحية healthy lifestyle habits كما تسهم الأنشطة الطلابية في تحسين اليقظة العقلية لدى الطالب المعلم والوعي بالحواس والذات. (Lgnacio, et al.2021:5543)

### نتائج الفرض الخامس:

وللتحقق من الفرض الخامس ونصه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية بالنسبة لقلق التحدث لصالح الغير ممارسين". تم استخدام (independent samples T-test), وحساب قيمة (ت) كما في الجدول التالي:

جدول (16)

الفروق بين متوسطات درجات الممارسين للأنشطة الطلابية وغير الممارسين في التطبيق  
مقياس التفكير الإيجابي وقيمة "ت"

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	غير الممارسين ن=66		الممارسين ن=79		أبعاد المقياس	المقياس
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
دالة	.000	6.411	43.17	4.681	55.14	البعء الأول: التوقعات الإيجابية والشعور بالرضا	مقياس التفكير الإيجابي
دالة	.000	4.591	52.06	4.070	58.23	البعء الثاني: التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	
دالة	.000	3.266	55.71	4.021	60.99	البعء الثالث: حل المشكلات واتخاذ القرار	
دالة	0.000	8.088	150.94	7.516	174.35	المقياس ككل	

يتضح من خلال جدول (16) أن قيمة "ت" المحسوبة قد بلغت (17.926) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.000)، ويدل ذلك على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية على التفكير الإيجابي لصالح الممارسين؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (174.35) بينما بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (150.94).

تفسير نتائج الفرض الخامس:

تم التحقق من صحة الفرض الخامس للبحث، والذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة بالنسبة لقلق التحدث لصالح الطلاب ممارسي الأنشطة، وبذلك تتفق نتيجة الفرض الخامس مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت فعالية ممارسة الأنشطة كتدخل إيجابي في خفض قلق التحدث لدى

الطلاب الممارسين، مقارنة بغيرهم من الطلاب غير الممارسين للأنشطة الطلابية حيث توصلت دراسة (Mauludiyah, 2014) إلى فعالية الأنشطة الطلابية في تخفيف حدة قلق التحدث نظرًا لما توفره من إمكانية التدريب على الحديث، وأن ممارسي الأنشطة الطلابية أكثر مهارة وثباتًا انفعاليًا وأقل معاناة في الحديث مقارنة بأقرانهم غير الممارسين. كما أشارت دراسة Sudusinghe, et al. (2020) إلى تفوق الطلاب ممارسي الأنشطة الطلابية في المهارات المهنية اللازمة لأداء عملهم في المستقبل، وطلاقة الحديث لديهم بصورة أفضل مقارنة بغيرهم من غير الممارسين.

كما توصلت دراسة (Mukhaiyar&jufri.2021) إلى حاجة الطلاب ممن يعانون من قلق الحديث إلى ممارسة الأنشطة التي تتيح لهم فرصة الحديث، حيث تسهم المشاركة الفعالة في تخفيف حدة القلق المصاحب للحديث وتساعد على الحديث بطلاقة مقارنة بالطلاب غير الممارسين للأنشطة الطلابية.

### توصيات البحث:

في إطار نتائج البحث الحالي توصي الباحثتان بما يلي:

- ✓ ضرورة الاهتمام بالأنشطة الجامعية الصفية واللاصفية على حد سواء لتنمية وتحسين المهارات المهنية والحياتية لدى طلاب الجامعة.
- ✓ تدريب طلاب كليات التربية على مهارات وأساليب التدريس الحديثة لتحسين التفكير الإيجابي ومهارات التواصل الفعال بالنسبة لهم.
- ✓ الاهتمام بالبرامج التدريبية القائمة على الأنشطة ولاسيما اللامنهجية كأحد التدخلات الإيجابية لعلاج مشكلات الطلاب الشائعة خلال كافة المراحل التعليمية.
- ✓ حث الطلاب على ممارسة الأنشطة المختلفة وفقًا لميولهم وتخصصاتهم الأكاديمية.
- ✓ توعية الطلاب بأهمية دور الأنشطة الطلابية والذي يُعد مكملًا للمنهج الدراسي.
- ✓ إعداد دليل للأنشطة الطلابية يوضح أهدافها، وأهميتها، وتوزيع الدليل ونشره على الطلاب في بداية العام الدراسي للاسترشاد به.
- ✓ الاهتمام بإشراك الطلاب في عملية التخطيط والإشراف والتقييم وإبداء الآراء والمقترحات للأنشطة الطلابية.
- ✓ إعلان خطة الأنشطة الطلابية بداية كل عام بأكثر من وسيلة ووضوحها للطلاب حتى يتسنى لهم المشاركة في الأنشطة التي تناسبهم وفق احتياجاتهم واهتماماتهم.
- ✓ التنسيق بين مواعيد المحاضرات ومواعيد إقامة الأنشطة الطلابية بحيث يخصص خلال الأسبوع الدراسي وقت كافٍ لممارسة الأنشطة.
- ✓ زيادة الحوافز المادية والمعنوية لتشجيع مشاركة الطلاب في الأنشطة الطلابية.
- ✓ التوعية بأهمية ممارسة النشاط الطلابي والفوائد التي تعود على مشاركته في الأنشطة الطلابية.
- ✓ التنوع في الأنشطة الطلابية التي تقام بالجامعة بما يشبع ميول واهتمامات الطلاب.

✓ إشراك الطلاب في وضع الخطة للأنشطة الطلابية.

### المقترحات البحثية:

انطلاقاً من نتائج البحث الحالي تقترح الباحثتان بعض الموضوعات البحثية التالية:

- ✓ ممارسة الأنشطة الطلابية كمتغير وسيط بين الضغوط الحياتية المدركة وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة.
- ✓ فاعلية برنامج تدريبي قائم على الأنشطة اللامنهجية في تخفيف قلق التحدث لدى طالبات الجامعة.
- ✓ فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تخفيف حدة قلق التحدث لدى الطلاب المتعلمين.
- ✓ فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في خفض حدة قلق التحدث لدى الطلاب المعلمين.
- ✓ القيام بدراسة مقارنة بين واقع مشاركة الطلاب في الأنشطة الطلابية المتنوعة في مراكز التأهيل التربوي على مستوى الجامعة.



### المراجع:

- إبراهيم، سماح محمود (2013): الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي واستراتيجيات الدراسة والتعلم في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 23 (79) 38-97.
- إبراهيم، عبد الستار (٢٠١١): عين العقل؟ دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- إبراهيم، عبد الستار (2008): المقياس العربي للتفكير الإيجابي، دراسات نفسية، 19(4) ، 691-723.
- إبراهيم، محمد عبد الله & صديق، سيدة عبد الرحيم (2006): دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، بحوث ندوة علم النفس، وجودة الحياة، مسقط: مطبعة جامعة السلطان قابوس.
- أبو هاشم، السيد محمد (2020): الصدق البنائي لمقياس الاستراتيجيات الوجدانية في عمليات التعلم لدى طلبة الجامعة، المجلة التربوية، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، 34، (134)، 2، 63-94.
- أحمد، نجاح رحومة (2015): إسهام برنامج التأهيل في تحسين أداء المعلمين غير الحاصلين على مؤهل تربوي من وجهة نظرهم، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد السادس عشر، 342-311.
- المفرج، بدرية؛ المطيري، عفاف & حمادة، محمد (2007): الاتجاهات المعاصرة في إعداد المعلم وتنميته مهنيًا، وزارة التربية، قطاع البحوث التربوية والمناهج، دولة الكويت.
- بركات، زياد. (٢٠٠٥). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مصر، ٤(٣)، ١٣٨ – ٨٥.
- الحري، يعي صالح (2006): النشاط الطلابي: دليل شامل يجمع بين التنظير والتطبيق، الرياض، دار الحضارة للنشر والتوزيع.
- سالم، أمانى سعيدة سيد إبراهيم. (٢٠٠٦). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي. جمهورية مصر العربية، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، (٤) ١٠٥ – ١٦٩.
- السيوف، أحمد؛ أبو حلو، سحر: & مجدلاوية، سناء (2020): استراتيجيات التفكير الإيجابي لدى طلبة دبلوم العلوم التربوية بالجامعة الأردنية من وجهة نظرهم، الأردن، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 28(3) 472-496.
- الشافعي، إبراهيم & القرني، مهدي (2010): رهاب الكلام لدى طلاب وطالبات الجامعة السعودية وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية دراسة تنبؤية مقارنة، مجلس النشر العلمي بجامعة الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، (38) 3، 95-137.

- العازمي، عائشة ديجان (2017): التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 27(94)، 196-155.
- عبد الحميد، إيمان (2012): برنامج إرشادي قائم استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية، جامعة الإسكندرية، كلية رياض الأطفال، مجلة الطفولة والتربية، 4(12) 293-247.
- عصفور، حسنين (2015): تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس الطالبات المعلمات، دراسات عربية في التربية وعلم النفس ASEP 3، (42)، 13-56.
- العفيصان، خالد بن إبراهيم (2020): واقع الأنشطة الطلابية بجامعة المجمعة ودورها في بناء الشخصية المتوازنة للطلاب الجامعي في ضوء أهداف التربية الإسلامية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 4(187)، 84-129.
- محمد، علا عبد الرحمن علي (٢٠١٢): التفكير الإيجابي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بالجامعة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 174-155.
- كاظم، على مهدي (٢٠١٠): دلالات الصدق والثبات والمعايير للمقياس العربي للتفكير الإيجابي في البيئة العمانية. مجلة الدولية للأبحاث التربوية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، (٢٨)، ١٠٢-٦٦
- لطفي، فتحى السيد محرز (1999): أثر التربية العملية في كل من درجة القلق ومهارات التحدث الشفهي لدى الطلاب المعلمين، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 85، 354-301.
- محمد عمر عبد المومني (2014): تقويم مستوى أداء الطالب المعلم للأنشطة الصفية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة لارك للفلسفة والانسانيات والعلوم الاجتماعية، العدد (16)، السنة السادسة 335-301.
- محمد، ابراهيم محمد محمد (2016): صدق المحتوى في البحوث التربوية: الواقع والتطوير، المجلة المصرية للدراسات النفسية 26، (92)، 247-218.
- محمد، القسذافي. (2015). فاعلية برنامج قائم على التفكير الإيجابي في مقرر التدريس المصغر لتنمية مهارات الحوار وخفض قلق التحدث لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة الوادي الجديد (19) 297 - 383.
- محمود، حمدي شاکر (2014). النشاط المدرسي. ط.3. حائل: دار الأندلس للنشر والتوزيع.
- مخيمر، سمير كامل (2015): الذكاء الاجتماعي وتوكيد الذات وعلاقتها بقلق التحدث لدى طلبة التربية العملية في كلية مجتمع الأقصى، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، جامعة فلسطين عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، 8، 376-346.

مجادي، مصطفى علياني، عبد الكريم & دهينة، محمد رضوان (2021): دور ممارسة الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط (دراسة ميدانية). مجلة الإبداع الرياضي، 12، (2)، 440-453.

مصطفى، هالة & جمعة، صفوت. (2016). تأثير ممارسة بعض الأنشطة الترويحية على التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، 4، 1-27.

الخولي، منال محمد علي (٢٠١٤): أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسيا. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٤٨ (2) ١٩٧-242.

المؤتمر العلمي السابع: مؤسسات إعداد المعلم في الوطن العربي بين الواقع والمأمول، جامعة الفيوم: كلية التربية، في الفترة من 18 - 20 أبريل 2006 م.

نصر، ناهد. (2018): الأنشطة الصفية واللاصفية في التكيف مع الحياة الاجتماعية لدى طالبات السنة التحضيرية، المركز العربي للتعليم والتنمية، 25 (111) 725-756.

الهاشحي، حنة (2018): أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التقليل من قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الأغواط، 7 (29) 120-126.

النجار، يحيى & لطاع، عبد الرؤوف (٢٠١٥): التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، ٢٩ (٢)، ٢٠٩-٢٤٦.

الشهري، أحمد وحسن، محمد. (2020): برنامج تعليمي قائم على نظرية معالجة المعلومات لتدريس اللغة الإنجليزية وأثره على تنمية مهارات التواصل الشفهي وخفض قلق التحدث لدى طالب الصف الثالث الثانوي أيها، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، 31 (2) 335-373.

#### المراجع العربية باللغة الانجليزية والمراجع الأجنبية:

Ibrahim, Samah Mahmoud (2013):The relative contribution of positive thinking and study and learning strategies in predicting academic achievement among students of the Faculty of Education, Helwan University, Egyptian J of Psychological Studies, 23 (79) 38-97.

Ibrahim, Abdel Sattar (2011):Mind's eye? The Cognitive Therapist's Guide to Developing Positive Rational Thinking, Cairo: The Anglo-Egyptian Library.

Ibrahim, Abdul Sattar (2008):Arabic Scale of Positive Thinking,J of Psychological Studies, 19 (4), 691-723.

- Ibrahim, Muhammad Abdullah & Siddig, Sayeda Abdul Rahim (2006): The Role of Sports Activities in the Quality of Life of Sultan Qaboos University Students, Research Symposium on Psychology and Quality of Life, Muscat: Sultan Qaboos University Press.
- Abu Hashim, Al-Sayed Muhammad (2020): Constructive validity of the scale of affective strategies in the learning processes of university students, Educational J of, Kuwait University, Academic Publishing Council, 34, (134), 2, 63-94.
- Ahmed, Najah Rahouma (2015): The contribution of the rehabilitation program to improving the performance of teachers who do not have an educational qualification from their point of view, J of Scientific Research in Education, No. 16, 311-342.
- Al-Mufarrej, Badria; Al-Mutairi, Afaf & Hamada, Muhammad (2007): Contemporary trends in teacher preparation and professional development, Ministry of Education, Educational Research and Curriculum Sector, State of Kuwait.
- Barakat, Ziad. (2005). Positive and negative thinking among university students: a comparative study in the light of some demographic and educational variables, J of Arab Studies in Psychology, Egypt, 4 (3), 85-138.
- Al Harbi, Yahya Saleh (2006): Student Activity: A Comprehensive Guide That Combines Theory and Application, Riyadh, Dar Al-Hadara for Publishing and Distribution.
- Salem, Amani Saida Sayed Ibrahim. (2006). The effectiveness of a program to develop positive thinking among female students who are exposed to psychological stress in the light of the cognitive model. Arab Republic of Egypt, J of the College of Education in Ismailia, (4) 105-169.
- Al-Seyouf, Ahmed; Abu Helou, Sahar: & Majdalawia, Sana (2020): Positive Thinking Strategies for Educational Sciences Diploma Students at the University of Jordan from their Point of View, Jordan, J of the Islamic University for Educational and Psychological Studies, 28 (3) 472-496.
- Al-Shafei, Ibrahim & Al-Qarni, Mahdi (2010): Speech phobia among Saudian male and female university students and its relationship to some personality variables: a comparative predictive study. Kuwait University Academic Publishing Council, J of Social Sciences, (38)3, 95-137.



- Al-Azmy, Aisha Dehan (2017): Positive thinking and its relationship to psychological resilience and test anxiety among students of basic education colleges in Kuwait, Egyptian J of Psychological Studies, 27 (94), 155-196.
- Abdel-Hamid, Iman (2012): A counseling program based on positive thinking strategies to reduce some behavioral problems among children in residential institutions, Alexandria University, Faculty of Kindergarten, Childhood and Education Journal, 4 (12) 247-293.
- Asfour, Hassanein (2015): Activating Psychological Immunity to Develop Positive Thinking Skills and Reducing Teaching Anxiety for Female Teachers, Arab Studies in Education and Psychology ASEP3, (42), 13-56.
- Al-Afisan, Khaled bin Ibrahim (2020): The reality of student activities at Majmaah University and its role in building a balanced personality for the university student in light of the objectives of Islamic education. J of Faculty of Education, Al-Azhar University, 4 (187), 84-129.
- Muhammad, Ola Abdul Rahman Ali (2012): Positive thinking and its relationship to the five major factors of personality among students of the kindergarten department at the university. J of Arabic Studies in Education and Psychology, 155-174.
- Kazem, Ali Mahdi (2010): Significance of validity, stability, and criteria for the Arab scale of positive thinking in the Omani environment. International J of Educational Research, United Arab Emirates University, (28), 66-102.
- Lotfi, Fathi -Al-Sayed Mahrez (1999): The effect of practical education on each of the degree of anxiety and oral speaking skills of student teachers, J of the College of Education, Al-Azhar University, 85, 301-354.
- Muhammad Omar Abdel-Momani (2014): Evaluation of the student-teacher's performance level of classroom activities and its relationship to some variables, Lark J of Philosophy, Humanities and Social Sciences, No. (16), Sixth Year 301-335.
- Mohamed, Ibrahim Mohamed Mohamed (2016): Content Validity in Educational Research: Reality and Development, Egyptian J of Psychological Studies 26, (92), 218-247.

- Muhammad, Gaddafi. (2015). The effectiveness of a program based on positive thinking in the mini-teaching course to develop dialogue skills and reduce speaking anxiety among students of the College of Education in the New Valley. The Scientific J of the College of Education, New Valley University (19) 297-383.
- Mahmoud, Hamdi Shaker (2014). school activity. i.3. Hail: Dar Al-Andalus for publication and distribution.
- Mukhaimer, Samir Kamel (2015): Social intelligence and self-assertion and their relationship to speaking anxiety among practical education students at Al-Aqsa Community College, Palestine University J for Research and Studies, University of Palestine, Deanship of Graduate Studies and Scientific Research, 8, 346-376.
- Magadi, Mostafa Eliani, Abdel Karim & Dahina, Mohamed Radwan (2021): The role of practicing sports activities on the mental health of secondary school students in the city of Laghouat (a field study). Journal of Mathematical Creativity, 12, (2), 440-453.
- Mostafa, Hala & Gomaa, Safwat. (2016). The effect of practicing some recreational activities on positive thinking among Alexandria University students, Faculty of Physical Education for Girls, Scientific J of Physical Education and Sports, 4, 1-27.
- Al-Khouli, Manal Muhammad Ali (2014): The effect of a training program based on improving positive thinking on decision-making skills and the level of academic ambition among undergraduate female university students. J of Arab Studies in Education and Psychology, 48 (2) 197-242.
- The Seventh Scientific Conference: Teacher Preparation Institutions in the Arab World between Reality and Hope, Fayoum University: College of Education, in the period from 18 to 20 April 2006.
- Nasr, Nahed. (2018): Classroom and Extracurricular Activities in Adjusting to Social Life among Preparatory Year Female Students, Arab Center for Education and Development, 25 (111) 725-756.
- El-Hashemi, Henna (2018): The effect of practicing physical and sports activities on reducing exam anxiety among secondary school students, J of Social Sciences, University of Laghouat, 7 (29) 120-126.



- Al-Najjar, Yahya & Lala'a, Abdel-Raouf (2015): Positive thinking and its relationship to the quality of life among workers in NGOs in the governorates of Gaza. *An-Najah University Journal of Humanities Research*, 29 (2), 209-246.
- Al-Shehri, Ahmed and Hassan, Muhammad. (2020): An educational program based on information processing theory for teaching English and its impact on developing oral communication skills and reducing speaking anxiety among third-grade secondary students, *Abha, King Khalid University Journal of Educational Sciences*, 31 (2), 335- 373.
- Amogne ,D & ,.Yigzaw ,A (2013): Oral communication apprehension , competence and performance among maritime engineering trainees .*J of Media and Communication Studies*, 5(1), 5-11.
- Anderson PL, Zimand E, Hodges LF, Rothbaum BO (2005): Cognitive behavioral therapy for public-speaking anxiety using virtual reality for exposure. *Depress Anxiety*; 22(3), 156- 158.
- Assilopoulos, S. P., Brouzos, A., Tsorbatzoudis, H. & Tziouma, O (2017): Is positive thinking in anticipation of a performance situation better than distraction? An experimental study in preadolescents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58,142–149
- Asyisyifa; Handayani, A & Rizkiani,S (2019): Students' Speaking Anxiety in EFL Classroom,project professional *J of English education* ,2(4 ), 581-587.
- Bekhet, A. K. & Zauszniewski, J. A (2013): Measuring use of positive thinking skills: Psychometric testing of a new scale. *West J. Nurs. Res.*, 35 (8),169-180.
- Bodie ,G .D.(2010): A racing heart ,rattling knees ,and ruminative thoughts :Defining ,explaining ,and treating public speaking anxiety .*Communication Education* ,1( 59) , 70-105.
- Burgess, J. (2013): Extracurricular school activities and the benefits. *More4kids*. Retrieved October 20, 2013, from [www.education.more4kids.info/168/extracurricular-school-activities](http://www.education.more4kids.info/168/extracurricular-school-activities)
- Çelik, Ismail; Sariçam, Hakan(2018): The Relationships between Positive Thinking Skills, Academic Locus of Control and Grit in Adolescents., *Universal Journal of Educational Research*, 6 (3),392-398

- Chen, Morgan, et al. "Association of physical activity and positive thinking with global sleep quality." *Scientific Reports* 12.1 (2022): 1-9.
- Christi, D, (2009): Looking on the Bright Side: The Influences of Age and Optimism on Children's Reasoning about Positive and Negative Thinking. University of California, Davis.
- Christy,Jufri & Mukhaiyar.(2021): The effect of speaking Anxiety on students' performance in speech class proceedings of the Ninth International conference on language and Arts IclA Advances in social science ,Education and Humanities Research, 241,246-539.
- Clark, G., Marsden, R., Whyatt, J.D., Thompson, L& Walker, M. (2015): It's everything el se you do..." alumni views on extracurricular activities and employability", *Active Learning in Higher Education*, 16( 2) , 133-147.
- De Prada Creo, E., Mareque, M., & Portela-Pino, I. (2022): The acquisition of teamwork skills in university students through extra-curricular activities. *Education Training*, 63(2), 165–181 .
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003): Extracurricular Activities and Adolescent Development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865.
- Erik ,R .(2017): Overcoming speech anxiety in the classroom ,department of education and society Degree Project with Specialization in English Studies in Education 15 Credits , Faculty of Education and Society Department of English and Education , Malmo Hogskola,1-32.
- Finnerty,r, Sara A. , Imbault,c & Laurel J. (2021): Extra-Curricular Activities and Well-Being: Results From a Survey of Undergraduate University Students During COVID-19 Lockdown Restrictions,*frontiers in psychology* , 12,1-14 .
- Fisher, D.R. (2013): "Educating engineers for the 21st century: a framework for skill development through co-curricular and extracurricular involvement", Massachusetts Institute of Technology, available at: <https://dspace.mit.edu/handle/1721.1/81118>.
- Fredricks, J. A. (2011): Extracurricular participation and academic outcomes: Testing the overscheduling hypothesis. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(3), 295-307.
- Fredricks, J.A& Eccles, J.S. (2010): "Breadth of extracurricular participation and adolescent adjustment among African-





- American and European-American youth”, *J of Research on Adolescence*(20)2 ,227- 333
- Gür,c, Özbiler,s , Eser,b , Göksu,H,& Karasali,h.s.(2021): Positive Thinking Schools: Projects from Teachers The Asian. Institute of Research Education Quarterly Reviews .4 (4), 352-369
- Gurbuz, C., & Cabaroglu, N. (2021): EFL Students’ Perceptions of Oral Presentations: Implications for Motivation, Language Ability and Speech Anxiety. *J of Language and Linguistic Studies*, 1 (17) 600- 614 .
- Holloway, JH (2010): Adolescent Involvement in Extracurricular Activities and Positive Development: A Comparative Study between Government and Private Schools’ Students
- Hook, J. N., Valentiner, D. P., & Connelly, J. (2013): Performance and interaction anxiety: Specific relationships with other-and self-evaluation concerns. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 26(2), 203–216.
- Humaida, I (2017): Self-efficacy ,Positive Thinking ,Gender Difference as Predictors of Academic Achievement in Al Jouf University Students-Saudi Arabia ,*International Journal of Psychology and Behavioral Sciences* 2017, 7(6) 143-151.
- Ickes, M. J., McMullen, J., Pflug, C. & Westgate, P. M. (2016): Impact of a university-based program on obese college students’ physical activity behaviors, attitudes, and self-efcacy. *Am. J. Health Ed*(1) 47 (1) 47–55.
- Isaac, S., & Michael, W. B. (1995): (3rd ed.). Edits Publishers.
- Jamal, A. A. (2012): Developing interpersonal skills and professional behaviors through extracurricular activities participation: A perception of King Abdulaziz University medical students. *Journal of King Abdulaziz University: Medical Sciences*, 98(373), 1-43.
- Johnson, F. (2012): Negative thinking the opposite of positive thinking: Which are you more likely to identify with? *Leading Facts, Inc*, 12,(14), 12-44 .
- Joshi, b; Acharya, r; Khan, t & Thomas,s.(2021): Effectiveness of positive thinking intervention on reduction of Students’ mental health and its component during online classes at undergraduate level, *BSSS Journal of Education*:X(1),36-41.

- Juwito, J., Achmad, Z. A., Kaestiningtyas, I., Dewani, P. K., Wahyuningtyas, D., Kusuma., R. M., Mas'udah, K. W., Sari, T. P., & Febrianita, R. (2022): Public speaking and personal branding skills for student organization managers at Dharma Wanita High School Surabaya, 3(1), 9-17.
- Kail, N. (2015): The role of positive thinking in developing decision-making skills and academic ambition of students with Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 45 (4), 341-350.
- Kanar, A. and Bouckenooghe, D. (2021): "The role of extracurricular activities in shaping university students' employment self-efficacy perceptions", *Career Development International*, 26( 2 ),158-173.
- Kenneth R. Bartkus. et al (2012): Clarifying The Meaning Of Extracurricular Activity: A Literature Review Of Definitions, *American J Of Business Education* (5)6,694-703.
- Lau ,H .H ,Hsu ,H .Y ,Acosta ,S & ,Hsu ,T .L(2014): .Impact of participation in extra-curricular activities during college on graduate employability :An empirical study of graduates of Taiwanese business schools .*Educational Studies*,4, (1), 26-47.
- Lgnacio,M ; Cordero ,l, Acevedo , R; González E ; Ruiz , S, García ; Pico ,A Alcázar , C Esther; Mingorance E ; Martínez ,E , . (2021): Attitude Of University Students To Perform Extracurricular Activities In The Promotion And Improvement Of Well-Being And Academic Work Proceedings Of Inted2021 Conference 8th-9th March 2021,5541-5548.
- Machmudati ,A & ,Rachmy Diana ,R .(2017): Effectiveness of Positive Thinking Training To Reduce Anxieties Doing Thesis on University Students .*Jurnal Intervensi Psikologi* ,9(1) ,10-22.
- Makarova ,V & ,Reva ,A .(2017): Perceived impact of extra-curricular activities on foreign language learning in Canadian and Russian university contexts .*Apples :Journal of Applied Language Studies*, 11(1), 43-65.
- Martin E. P. Seligman, Randal M. Ernst, Jane Gillham, Karen Reivich & Mark Linkins (2009): Positive education: positive psychology and classroom interventions, *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.
- Massoni E (2011) Positive effects of extracurricular activities on students. *ESSAI*9(1): 27.



- Mauludiyah, Y. (2014): The Correlation Between Students' Anxiety and Their Ability in Speaking Class. Stated English department at IAIN Tulungagung.
- Mestan, T. (2017): Speaking Anxiety among Different Grades of K12: 6th, 8th, 10th and 12th Grades.
- Mukhaiyar, Christy & Jufri, & (2021): The Effect of Speaking Anxiety on Students Performance in Speech Class. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210325.043>.
- Nadia, H., & Yansyah, Y. (2019): The effect of public speaking training on students' speaking anxiety and skill. Proceeding of the 65th TEFLIN International Conference, Universitas Negeri Makassar, Indonesia 12-14 July 2018. 65. (1).
- Nghia, T. L. H. (2017): Developing Generic Skills for Students via Extra-Curricular Activities in Vietnamese Universities: Practices and Influential Factors. *Journal of Teaching and Learning for Graduate Employability*, 8(1), 3-22.
- Nuijten, M.P., Poell, R.F. and Alfes, K. (2017): "Extracurricular activities of Dutch University students and their effect on employment opportunities as perceived by both students and organizations", *International Journal of Selection and Assessment*, 25 (4), 360-370.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000): Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Shadinger,D; Katsion,J Myllykangas,s & Case,D. (2019): The Impact of a Positive, Self-Talk Statement on Public Speaking Anxiety , 5-11 | Published online: 29 Oct 2019.
- Shulruf, B. (2010). Do extra-curricular activities in schools improve educational outcomes? A critical review and meta-analysis of the literature. *International Review of Education*, 56(5), 591-612.
- Sudusinghe, WGC Kumara, CJ Kothalawala, &TD Kothalawala. (2020): assessment of Public Speaking Anxiety A Study Based on the Second Year Law Undergraduates in Kotelawala Defence University, SriLanka International Research Conference General Sir John Kotelawala Defence University ,J of Allied Health Sciences Sessions,139-146 .
- Sulastri, & Ratnawati. (2018): Students' Strategies in Reducing Anxiety in Learning English. *ELS Journal on Interdisciplinary Studies on Humanities*, 1(4), 423–428.

- Suparmi.(2018): Students' Anxiety In Speaking Class Of English Department Univeritas Putra Indonesia Yptk Padang Tell-Us J, 4 ( 2 ), 120-129.
- Thompson, L.J., Clark, G., Walker, M. and Whyatt, J.D. (2013): “‘It’s just like an extra string to your bow’: exploring higher education students’ perceptions and experiences of extracurricular activity and employability”, *Active Learning in Higher Education*, 14 ( 2 ), 135-147.
- Toubot, A. M., Goh, H. S., & Abdullah, A. A. (2017): Overview of Speaking Anxiety Among EFL Students. *The Social Sciences*, 12(11), 1938-1947.
- Tridinanti, G. (2018): The Correlation between Speaking Anxiety, Self-Confidence, and Speaking Achievement of Undergraduate EFL Students of Private University in Palembang. *International Journal of Education & Literacy Studies*, 4, (6) 35-38.
- Vassilopoulos, s s, Haralambos Tsorbatzoudis, Olga Tziouma (2017): Is positive thinking in anticipation of a performance situation better than distraction? An experimental study in preadolescents, *Scandinavian Journal of Psychology* , 58, ( 2 ), 142-149.
- Wang, H. H., Chen, H. T., Lin, H. S., & Hong, Z. R. (2017): The effects of college students’ positive thinking, learning motivation, and self-regulation through a self-reflection intervention in Taiwan. *Higher Education Research & Development*, 1 (36), 201-216.