

التفكير الإيجابي وعلاقته بالفاعلية الذاتية عند طلبة المدارس العليا للأساتذة

Positive thinking and its relationship with self-efficacy among students of the higher school of teachers

مزازي سهلة^{1*}، برزوان حسيبة²¹ جامعة الجزائر 2 - sahla.mazari@univ-alger2.dz² جامعة الجزائر 2 - haciba.berrazouane@univ-alger2.dz

تاريخ النشر 2021/11/29

تاريخ القبول 2021/10/05

تاريخ الاستلام: 2021/05/16

Abstract:

This study aims at highlighting the relationship between positive thinking and self-efficacy for students in the higher schools of teachers, The study was conducted on a sample of 47 students from higher school of teachers in Kouba. In order to test the hypothesis, we have applied the Ibrahim Abdel Satar positive thinking scale (2010), which was modified by Daamach Khadija (2017), As we have used self-efficacy of Wallaa Youcef scale (2016). The results showed that there is a direct relationship between the positive thinking and the self-efficacy among students of the higher school of teachers. The findings has also show that there is no differences between men and women in the variables of the positive thinking and self-efficacy.

Keywords: positive thinking- self-efficacy- students- higher school

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن علاقة بين التفكير الإيجابي وعلاقته بالفاعلية الذاتية عند طلبة المدارس العليا للأساتذة، أجريت الدراسة على عينة قوامها 47 طالب بالمدرسة العليا للأساتذة بالقبة. وللتحقق من فرضيات الدراسة تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي لإبراهيم عبد الستار (2010)، والذي عدل من قبل دعماش خديجة (2017) ومقياس الفاعلية الذاتية لولاء يوسف (2016). وتبعاً لذلك أظهرت نتائج هذه الدراسة أنه توجد علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية عند طلبة المدارس العليا للأساتذة، كما أظهرت هذه النتائج أنه لا توجد فروق بين الجنسين في متغيري التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية. الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي - الفاعلية الذاتية - طلبة المدارس العليا للأساتذة

1. مقدمة

يعتبر علم النفس الإيجابي تياراً جديداً في تفسير السلوك الإنساني، فبعد ما كان علم النفس مجرد دراسة للاضطرابات والمشكلات النفسية، ومحاولة معالجتها مركزاً في ذلك على جوانب العجز والضعف في جوانب الشخصية، جاء علم النفس الإيجابي بأساليب ومفاهيم جديدة نوعاً ما، أين وجه الدعوة لدراسة جوانب القوة في الشخصية والبحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير، وتطوير قدرة الأفراد على الوقاية من المشكلات النفسية وتجنب الوقوع فيها من خلال تقديم تدخلات إرشادية لكيفية إحداث التغييرات الإيجابية التي ترفع من رفاهيتهم.

ذكر Seligman أن من أولى اهتمامات علم النفس الإيجابي هو دَفْع الفرد للتفكير بإيجابية حول نفسه، والأشياء المحيطة به، إذ يساعد التفكير الإيجابي الفرد على أن يقاوم المرض النفسي ويحسن حياته اليومية ويتكيف

بسهولة مع المثبرات المزعجة والمقلقة، وبذلك يعمل التفكير الإيجابي بوصفه قوة نفسية في أن يمتلك الفرد نظرة صحيحة نحو البيئة وكيفية عمل الأشياء وأن يرى نفسه بصورة أكثر فاعلية (العبودي، صالح، 2018، ص.43).

فالتفكير الإيجابي يجعل الفرد يؤمن بقدراته وكفاءاته في تحدي المهمات الصعبة وفي قدرته على تعزيز نقاط القوة في السلوك والأداء، وفي قوة الاعتقاد وإدراك القدرات، وبذل الجهود والمثابرة وإصدار التوقعات الذاتية للوصول إلى الأهداف، لذلك كانت الفاعلية الذاتية من أكثر المفاهيم النظرية والعلمية أهمية في علم النفس الحديث، فحسب Bandura (1994) تقوم نظرية الفاعلية الذاتية على أساس معتقدات الأفراد حول قدراتهم على الإنتاج المؤثر لمستويات الأداء المعينة، والتي تؤثر على الأحداث والتي تحدد طريقة تفكيرهم وشعورهم (p.1).

وفي ظل هذه المعطيات جاءت هذه الدراسة لتبحث في العلاقة بين التفكير الإيجابي وعلاقته بالفاعلية الذاتية عند طلبة المدارس العليا للأساتذة.

2. إشكالية الدراسة

لقد كان عام (1998) على موعد مع تحول كامل في حياة Seligman الذي كان يترأس الجمعية الأمريكية لعلم النفس، هو وزميله Csikszentmihalyi اللذان أصدرتا في (1999) عددا خاصا من مجلة الأخصائي النفسي الأمريكية، التي تناولت بكاملها العديد من الموضوعات التي تركز على الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان، أين كان هذا العدد هو البداية، حيث انتشرت الدعوة إلى الاهتمام بكل ما هو إيجابي (غانم، 2017، ص.35). ففي المجال التعليمي اهتم علم النفس الإيجابي بالعديد من المتغيرات الإيجابية التي لها علاقة مباشرة بمرحلة التعليم الجامعي ولها أهمية بالغة في حياة الطلبة، ليساهم في تقويم شخصية الطالب وتنمية الخصال الإيجابية ونواحي القوة لديه، وبالتالي تحصينه مما قد يواجهه من مشكلات تتعلق بالعملية التعليمية (عطا الله، عبد الصمد، 2013، ص.6)، كما قدم العديد من المفاهيم الإيجابية التي تساعد على تعميق المستويات الذاتية في الشخصية لعل من بينها التفكير الإيجابي.

إذ تعرف Quilliam (2008) التفكير الإيجابي بأنه نهج كامل للحياة، وهذا بالتركيز على الإيجابيات في أي موقف، بدلا من السلبيات، والتفكير الجيد في النفس وفي الآخرين بدلا من الاحباط، والتعامل بإيجابية وتوقع الأفضل من العالم (ص.6).

ويعرفه (Stallard) بأنه نمط من أنماط التفكير المنطقي التكييفي، الذي يتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة، والتي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره وجهة سلبية، وهو يشمل السيطرة الآلية لبعض الأفكار عن غيرها في توجيه مشاعر الفرد، والتي يصعب التخلص منها، مثل المبالغة في رؤية الأشياء بطريقة سلبية، والنظر إلى العيوب والأخطاء والاقلال من حجم المميزات (Stallard, 2002, p.69).

ويعتبر التفكير الإيجابي من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماما من الباحثين حديثا، وهو نوع جديد من التفكير الذي يحقق النجاح والصحة والتوافق النفسي، والرضا في الحياة، ويجعل الفرد ينظر إلى الجانب المشرق والمضيء في الحياة، ويحمل توقعات إيجابية متفائلة اتجاه المستقبل. وهذا ما أشارت إليه دراسة Wong (2012) التي

هدفت إلى البحث عن العلاقة بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي مع التوتر النفسي والصحة النفسية لدى طلاب جامعة سنغافورة، وتوصل لنتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وكل من الصحة النفسية والرضا عن الحياة، ووجود علاقة عكسية مع مؤشرات الاضطراب النفسي، كالتوتر والقلق والاكتئاب والغضب (نقلا عن يوسف، 2017، ص.48).

ويرى (Samuel, & Cypert, 1994) أن ما يدركه الانسان ويعتقده يمكن أن يحققه عن طريق اتخاذ موقف فكري إيجابي، وليس هناك شيء مستحيل أمام الانسان الذي يستعد للنجاح ويحدد أهدافه ويتجه نحو غاياته بموقف إيجابي وحماسي، والموقف الإيجابي هو اتخاذ الموقف الذي يلائم الظروف، كما يضيف بأن الموقف الفكري الإيجابي يتألف من الايمان والتفاؤل والأمل والنزاهة والاقدام والشجاعة والتسامح واللطف والمنطق السليم، إذ يتيح هذا الموقف الإيجابي من تحقيق الأهداف وإدراك الأحلام، وتحفيز الآخرين، مادام هناك استعداد للبدل والعطاء والتضحية، كما يقوم الموقف الفكري الإيجابي على الثقة التي تنشأ من الدراسة والتعلم وديمومة التبصر وحسن التصرف وتصويب الأخطاء، ثم التصرف من جديد وذلك حتى يتحقق النجاح (ص.26).

كما تتضح أهمية استخدام أساليب التفكير في التعلم من حيث أنها تؤثر إيجابا على التحصيل الدراسي، وهذا ما تؤكدته دراسة بوفار بوشار (التي تشير إلى أن الأفراد أصحاب الفاعلية الذاتية المرتفعة يتميزون بالعديد من الخصائص مقارنة بأقرانهم أصحاب المستويات المنخفضة فيها، والتي منها أنهم يكتشفون عدم فاعلية الاستراتيجيات المستخدمة في التعليم بسرعة (نقلا عن رشوان، 2006، ص.67).

من جهة أخرى يساهم التفكير الإيجابي في إعانة الطالب على تحقيق التفوق، وعلى امتلاك عدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل واقتناعه بقدرته على النجاح، كما يساعده على التخطيط الجيد لأهدافه المستقبلية وعلى اتخاذ القرار، والانفتاح على خبرات جديدة تزيد من ثقته بنفسه وتجعل حياته أكثر جودة ومتعة (الرفاعي، 2018، ص.374).

وهذا ما يؤكد Bandura من خلال المفهوم الذي قدمه بأن الفاعلية الذاتية تحتل مركزا رئيسيا في تفسير القوة الإنسانية، ففاعلية الذات تؤثر في أنماط التفكير والتصرفات والاستثارة الانفعالية، وهذا ما أكدته دراسة Diane (2003) التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية بين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم، ودراسة سالم (2008) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين فاعلية الذات ودافع الإنجاز الدراسي لدر طالبات كلية عجلون الجامعية (نقلا عن هوادف، 2018، ص.22).

وعليه، يمكن أن تؤثر فاعلية الذات على عمليات التفكير إما بطريقة مساعدة أو بطريقة معيقة للذات، وهذا ما أشارت إليه دراسة الوقاد (2012) الذي توصل إلى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية، حيث هدفت دراسته إلى التنبؤ بالتفكير الإيجابي - السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال فاعلية ذواتهم، وقد

أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين المعتقدات المعرفية لطلاب الجامعة وفعالية ذواتهم في قدرتهم على التفكير بصورة إيجابية. (نقلا عن النجار والطلاع، 2015، ص.218).

إذ تقوم نظرية الفعالية الذاتية على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على القيام بسلوكات معينة، والفعالية الذاتية ليست مشاعر عامة، ولكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرتة والجهد الذي يبذله ومرونته في التفاعل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل، ولهذا تعد الفعالية الذاتية من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية لدى الأفراد، حيث تمثل مركزا هاما في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط، فهي تساعدهم على مواجهة الضغوط التي تعترضهم في مراحل حياتهم المختلفة.

ونظرا للتواصل والاحتكاك بالطلبة في مختلف التخصصات، خاصة طلبة المدارس العليا للأساتذة الذين يعدون أساتذة المستقبل، فإننا لاحظنا أن هذه الفئة يواجهون صعوبات ومعوقات تحد من أدائهم ويعجزون عن مواجهتها والسيطرة عليها، وهذا ما استلزم أهمية وجود هذه الدراسة التي تبحث في معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية، ومنه يمكن طرح التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية عند طلبة المدارس العليا للأساتذة؟
- هل توجد فروق بين الجنسين في التفكير الإيجابي عند طلبة المدارس العليا للأساتذة؟
- هل توجد فروق بين الجنسين في الفاعلية الذاتية عند طلبة المدارس العليا للأساتذة؟

3. الفرضيات

- 1.3. توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية عند طلبة المدارس العليا للأساتذة.
- 2.3. توجد فروق بين الجنسين في التفكير الإيجابي عند طلبة المدارس العليا للأساتذة.
- 3.3. توجد فروق بين الجنسين في الفاعلية الذاتية عند طلبة المدارس العليا للأساتذة.

4. أهداف الدراسة

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية عند طلبة المدارس العليا للأساتذة.
- التعرف على طبيعة الفروق بين الجنسين في التفكير الإيجابي عند طلبة المدارس العليا للأساتذة.
- التعرف على طبيعة الفروق بين الجنسين في الفاعلية الذاتية عند طلبة المدارس العليا للأساتذة.

5. أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في تناولها شريحة مهمة من المجتمع، وهي شريحة طلبة المدارس العليا للأساتذة الذين يمثلون أساتذة المستقبل، كما ترتبط أهميتها بالموضوع التي تتناوله وهو التفكير الإيجابي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى هذه الشريحة، وكلاهما لا تقل أهميته في تأثيره على السلوك الإنساني.

6. تحديد المفاهيم

1.6. التفكير الإيجابي

تعددت تعريفات التفكير الإيجابي، إذ يرى Seligman بأنه استعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد، من أجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية لتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية (Seligman & Pawelski, 2003, p.160).

كما يعرف الحجازي التفكير الإيجابي بأنه من أبرز جوانب الاقتدار الإنساني، إذ أنه بلا شك الأداة الأكثر فعالية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، فالعقبات والصعوبات والمعوقات والسلبيات على اختلافها لا تحل عمليا إلا من خلال التفكير الإيجابي الذي وحده يوفر المخارج، ويستكشف إمكانات الحلول، فإنه ليس مجرد مقارنة منهجية بل هو توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الظاهرة منها كما الكامنة من أجل حل المشكلات، فهو يشكل العلاج الناجع للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي (الحجازي، 2012، ص.38).

وفي الدراسة الحالية هو استعمال أو تركيز النتائج الايجابية على ما هو بناء وجيد من أجل التخلص من الأفكار السلبية.

2.6. الفاعلية الذاتية

لقد تعددت تعريفات العلماء والباحثين لمفهوم الفاعلية الذاتية، حيث يعرفها Bandura على أنها توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء وكمية الجهود المبذولة ومواجهة الصعاب وإنجاز السلوك (Bandura, 1977, p.71).

أما فتحي الزيات (2001) فيشير بأن "الفاعلية الذاتية هي اعتقاد، أو إدراك الفرد لمستوى أو كفاءة أو فاعلية إمكاناته أو قدراته الذاتية، وما تنطوي عليه من مقومات عقلية معرفية، وانفعالية ودافعية وحسية، وفسولوجية عصبية لمعالجة المواقف، أو المهام أو المشكلات أو الأهداف الأكاديمية والتأثير في الأحداث لتحقيق إنجاز ما في ظل المحددات البيئية القائمة (ص.501).

وفي الدراسة الحالية هي مجمل الأحكام والتصورات والمعتقدات والقيم التي يحملها الطالب حول نفسه من حيث قدرته على التكيف مع المواقف.

7. الإجراءات المنهجية

1.7. منهج الدراسة

اتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يتلاءم وأهداف الدراسة وطبيعتها من خلال تحديد العلاقة بين التفكير الايجابي والفاعلية الذاتية عند طلبة المدارس العليا للأساتذة، وكذا المقارنة بين الطلبة من كلى الجنسين في استخدامهم للتفكير الايجابي والفاعلية الذاتية.

2.7. عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من 47 طالب وطالبة من مدرسة العليا للأساتذة بالقبة الجزائر العاصمة، تم اختيارهم بطريقة قصدية لتناسيها مع أهداف وطبيعة الدراسة، وقد تميزت العينة بالخصائص التالية:

الجدول 1: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس

العينة	%	العدد	الجنس
	48.94%	23	رجال
47	51.06%	24	نساء
	100%	47	المجموع

يبين الجدول أعلاه، نلاحظ أن العينة متساوية بالتقريب حيث بلغت نسبة الطلبة الاناث 51.06% وبالنسبة للذكور فقدرت بـ 48.94%.

3.7. أدوات الدراسة

1.3.7. مقياس التفكير الايجابي

أعد هذا المقياس إبراهيم عبد الستار (2010)، الذي هو في الأصل جزء من الممارسة الاكلينيكية للعلاج المعرفي، وقد صدرت بكاملها في كتاب "عين العقل: دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني والايجابي"، ثم أجريت عليه دراسات لوضعه في شكل مقنن بشروط سيكوميترية، كما صدر عنه تقنين مصري قام به عبد المرید قاسم (2009).

ويتكون المقياس في صورته الأولية من (110) بند، بشقين سلبي وايجابي لكل بند، وتصحيحه بثنائي البدائل (نعم، لا)، موزع على (10) أبعاد، وقامت دعماش خديجة (2017) بتعديله وذاك بإذن معده الأصلي ليصبح متكونا من (51) بند واحتفظت بعدد الأبعاد العشرة، حيث كل بعد يحتوي على (5) بنود إلا البعد (8) يحتوي على (6) بنود، والتصحيح يكون على الخماسي المتدرج، حيث قدرت الدرجة الدنيا بـ 51 درجة، والدرجة الوسطى 127.5، أما الدرجة العليا قدرت بـ 255 درجة على مقياس التفكير الإيجابي.

ويتكون هذا المقياس بعد التعديل من الأبعاد التالية:

- البعد الأول: التوقعات الإيجابية والتفاؤل: يشمل هذا البعد البنود من 1 إلى 5، كل البنود إيجابية إلا البند 3 سلبي.
- البعد الثاني: الضبط الانفعالي: يشمل البنود من 6 إلى 10، كل البنود إيجابية إلا البندين 9-10 سلبيين.
- البعد الثالث: حب التعلم والتفتح المعرفي: يشمل البنود من 11 إلى 15، كل البنود إيجابية إلا البندين 14-15 سلبيين.
- البعد الرابع: الشعور بالرضا: يمثل هذا البعد البنود من 16-20 كل البنود الإيجابية.
- البعد الخامس: التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: يشمل البنود من 21 إلى 25 كلها إيجابية.

- البعد السادس: السماح والأريحية: يمثل هذا البعد البنود من 26 إلى 30 كلها إيجابية، إلا البندين 28، 29 سلبين.
- البعد السابع: الذكاء الوجداني: يمثل البنود من 31 إلى 35 كلها إيجابية، إلا البند 35 سلب.
- البعد الثامن: تقبل المسؤولية: يمثل هذا البعد البنود من 36 إلى 41 كلها إيجابية، إلا البند 38 سلب.
- البعد التاسع: المجازفة الإيجابية: يمثل البنود من 42 إلى 46 كلها إيجابية، إلا البند 46 سلب.
- البعد العاشر: التقبل غير المشروط للذات: يشمل البنود من 47 إلى 51 كلها سلبية إلا البندين 49 و51 إيجابيين.
- وأشارت دعماش (2017، ص.202) إلى أنه بعد ضبط المقياس تمت دراسة الخصائص السيكومترية الإحصائية من صدق وثبات، والتي تمثلت في الصدق التمييزي الذي يقارن بين مجموعتين الطرفية العليا والدنيا حيث قدرت قيمة "ت" ب 9.127 وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة أصغر من (0.01) ودرجة حرية 52 ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا بنسبة 27 %، والصدق التبايدي بين مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الاكتئاب لـ "باك". كما تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس ومدى ارتباط درجة كل بند بالبند الذي ينتمي إليه ومدى ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والبعد بين 0.48 و0.77 وهي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة أصغر من (0.01)، أما الثبات فتم حسابه عن طريق تطبيق الاختبار مرة واحدة أي بطريقة التجزئة النصفية حيث قدر معامل الارتباط "ر" بين جزئي المقياس ب 0.69 والمعدل بطريقة سيرمان براون ب 0.81 وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة أصغر من (0.01)، وكذا التحقق من الثبات بمعامل ألفا كرونباخ حيث قدرت قيمته ب 0.88 وهي أكبر من 0.60 وهذا مؤشر جيد على أن مقياس التفكير الإيجابي يتمتع بالثبات. وفي الدراسة الحالية تم تقدير صدق الاتساق الداخلي لبيانات 30 طالبا جامعيًا من طلبة المدرسة العليا للأساتذة على مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده من خلال حساب قيم ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية، وتمثلت النتائج في الجدول التالي.

الجدول 2: ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية

البعد	المقياس	معامل الارتباط
التفاؤل		**0.706
الضبط الانفعالي		**0.702
حب التعلم والتفتح الصحي		**0.844
الشعور بالرضا		**0.722
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	الدرجة الكلية	**0.860
السماحة والأريحية	للمقياس	**0.706
الذكاء الاجتماعي		**0.821
تقبل المسؤولية الشخصية		**0.744
المخاطرة الإيجابية		**0.736
التقبل غير المشروط للذات		**0.833

** دال عند المستوى 0.01 * دال عند المستوى 0.05

يتبين من الجدول أعلاه أن كل معاملات ارتباط الأبعاد أو الاختبارات الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي مع الدرجة الكلية له جاءت مرتفعة نوعاً ما ودالة إحصائياً إذ تراوحت قيم الارتباط ما بين (0.722 و 0.860) وجاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وعليه يمكن القول أن جميع هذه الأبعاد ذات تماسك داخلي قوي تجعل المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

وتم اختبار ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا-كرونباخ (Alpha-Cronbach) لبيانات 30 طالبا جامعيا من طلبة المدرسة العليا للأساتذة على مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده، والجدول الموالي يوضح قيمة معامل الثبات:

الجدول 3: معامل ألفا-كرونباخ لمقياس التفكير الإيجابي بأبعاده

أبعاد المقياس	عدد البنود	معامل ألفا-كرونباخ
التفاؤل		0.604
الضبط الانفعالي		0.646
حب التعلم والتفتح الصحي		0.707
الشعور بالرضا		0.786
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	05	0.739
السماحة والأريحية		0.725
الذكاء الاجتماعي		0.818
المخاطرة الإيجابية		0.797
التقبل غير المشروط للذات		0.812
تقبل المسؤولية الشخصية	06	0.866
ثبات المقياس ككل	51	0.924

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم معامل التناسق (ألفا-كرونباخ) لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي تراوحت بين: (0.604 و 0.866)، وهي قيم مقبولة من التناسق، بينما قادت قيمة معامل التناسق للمقياس ككل بـ (0.924) وهي قيمة عالية، ما يؤكد أن المقياس المتبنى في البحث الحالي على درجة عالية من الثبات، ما يجعلنا نطمئن لنتائجه لاحقاً.

2.3.7. مقياس الفاعلية الذاتية

تم إعداد هذا المقياس من طرف ولاء يوسف (2016)، وهو موجه لفئة الطلبة الجامعيين، ويتكون المقياس من (36) بند موزعين على (4) أبعاد، كما هي موضحة في الجدول الموالي.

البعد الأول: المبادرة وعدد بنوده 9 وهي (1-2-3-4-5-6-7-8-9).

البعد الثاني: المجهود وعدد بنوده 8 وهي (10-11-12-13-14-15-16-17).

البعد الثالث: المثابرة وعدد بنوده 10 وهي (18-19-20-21-22-23-24-25-26-27).

البعد الرابع: قدر الفاعلية وعدد بنوده 9 وهي (28-29-30-31-32-33-34-35-36) (ولاء يوسف، 2016، ص.92).

تتم الإجابة على كل بند من بنود مقياس فعالية الذات وفق مفتاح تصحيح خماسي بوحدة من الإجابات التالية حسب مقياس ليكارت: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، فالبنود تعطى درجاتها بالترتيب السابق على النحو التالي: (1-2-3-4-5) (ولاء يوسف، 2016، ص.92).

وبذلك تكون مستويات تقدير الفعالية الذاتية كالتالي:

من 36 إلى 90 درجة: فعالية ذات منخفضة.

من 91 إلى 126 درجة: فعالية ذات متوسطة.

من 127 إلى 180 درجة: فعالية ذات مرتفعة.

تم الاعتماد في صدق المقياس الأصلي على صدق المحكمين، إذ عرض المقياس بشكله الأولي على مجموعة من المحكمين المختصين بعلم النفس، والإرشاد النفسي، والتقويم والقياس، وأصول التربية من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق، بلغ عددهم (10) محكمين، للاسترشاد بأرائهم حول ما تضمنه مقياس فعالية الذات، ومدى مناسبة الفقرات للأهداف، وطولها وصياغتها.

كما اعتمدت الباحثة ولاء يوسف على صدق الاتساق الداخلي باستخدام علاقة درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس، حيث وجد أن هناك ارتباط إيجابي ودال إحصائياً بين المجموع الكلي والأبعاد الفرعية، مما يدل على أن مقياس فعالية الذات متجانس في قياس الغرض الذي وضع من أجله أي يتسم بالصدق الداخلي، كما تم التحقق من ثبات مقياس الفعالية الذاتية بالاعتماد على ثبات الإعادة، التجزئة النصفية وألفا كرونباخ وكانت النتائج في الدرجة الكلية هي: (0.902)، (0.841)، (0.795) على التوالي. (ولاء، 2016، ص.91).

وفي الدراسة الحالية تم تقدير صدق الاتساق الداخلي لبيانات 30 طالباً جامعياً من طلبة المدرسة العليا للأساتذة على مقياس الفعالية الذاتية بأبعاده من خلال حساب قيم ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية له، وتمثلت النتائج في الجدول أدناه:

الجدول 4: ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية

البعد	المقياس	قيم الارتباط
المبادرة		.822**
المجهود	الدرجة الكلية	.877**
المثابرة	للمقياس	.931**
قدر الفعالية		.886**

** دال عند المستوى 0.01 * دال عند المستوى 0.05

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن كل معاملات ارتباط الأبعاد أو الاختبارات الفرعية لمقياس الفعالية الذاتية مع الدرجة الكلية له جاءت مرتفعة ودالة إحصائياً إذ تراوحت قيم الارتباط ما بين: (0.822 و 0.931) وجاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة: (0.01)، وعليه يمكن القول أن جميع هذه الأبعاد ذات تماسك داخلي قوي تجعل المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

تم اختبار ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا-كرونباخ (Alpha-Cronbach) لبيانات 30 طالبا جامعيا من طلبة المدرسة العليا للأساتذة على مقياس الفعالية الذاتية بأبعاده، والجدول الموالي يوضح قيمة معامل الثبات: جدول5: قيمة معامل الثبات ألفا-كرونباخ لمقياس الفعالية الذاتية بأبعاده

أبعاد المقياس	عدد البنود	قيمة معامل ألفا-كرونباخ
المبادرة	9	,627
المجهود	8	,753
المثابرة	10	,781
قدر الفعالية	9	,816
ثبات المقياس ككل	36	,920

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم معامل التناسق (ألفا-كرونباخ) لأبعاد مقياس الفعالية الذاتية تراوحت بين: (0.627 و0.819)، وهي قيم مقبولة من التناسق، بينما قدرت قيمة معامل التناسق للمقياس ككل بـ (0.920) وهي قيمة عالية، ما يؤكد أن المقياس المتبنى في البحث الحالي على درجة عالية من الثبات ما يجعلنا نطمئن لنتائجه لاحقا.

4.7. المعالجة الإحصائية

من أجل تحليل بيانات والتأكد من فرضيات الدراسة تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط Pearson للتأكد من صدق أدوات والارتباط بين متغيرات الدراسة
- التكرارات والنسب المئوية لوصف وترتيب وتصنيف خصائص العينة
- أسلوب الاحصائي T Test لعينتين مستقلتين لحساب الفروق بين الجنس ومتغيرات الدراسة.

8. عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

1.8. عرض نتائج ومناقشة الفرضية الأولى

والتي تنص على: توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية عند طلبة المدارس العليا للأساتذة.

جدول6: معامل الارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية

المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
التفكير الإيجابي الفاعلية الذاتية	0.600	0.005

أظهر الجدول أعلاه أنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية عند طلبة المدارس العليا للأساتذة، حيث قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بـ (0.60) وهي قيمة مرتفعة نوعا ما وجاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، ما يؤكد على وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية عند طلبة المدارس العليا للأساتذة.

وهذا ما يفسره Bandura (1983) في نظرية المعرفة الاجتماعية الذي يؤكد فيها أن السلوك الإنساني ينتج عن تفاعل ديناميكي لعوامل شخصية وسلوكية وبيئية، وذلك ضمن ما يعرف بالحمية التبادلية الذي تؤكد على الارتباط الوثيق بين شخصية الفرد وأفعاله وسلوكياته وطريقة تفكيره التي يمكن من خلالها تحديد فعاليته الذاتية وأهميتها في حياته (p.167).

كما نرى أن معتقدات الطالب حول فعاليته الذاتية لا يمكن عزلها عن الطريقة التي يفكر بها، وما يحمله عن نفسه وعن العالم وعن آراء ومعتقدات، فالتفكير الإيجابي أسلوب ومهارة يعمل كحافز شخصي يجعل الطالب يرفع من سقف توقعاته الإيجابية ويثق في قدراته وهذا ما يزيد من إنتاجه، وقدرته على ضبط السلوك والتفاعل مع العالم الخارجي بطريقة فعالة.

وهذا ما أشار إليه (Maddux, 2009, p.335) في أن الكفاءة الذاتية تقوم على أساس أن معتقدات الأفراد حول قدراتهم هي من أهم المحددات للنماذج السلوكية التي يختارها الأفراد لممارستها، وتلعب كفاءة الذات دورا مهما في زيادة قدرة الفرد على التفكير بشكل إيجابي.

وهو ما أكدته دراسة الوقاد (2012) الذي توصل إلى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية، حيث هدفت دراسته إلى التنبؤ بالتفكير الإيجابي - السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال فعالية ذواتهم، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين المعتقدات المعرفية لطلاب الجامعة وفعاليتهم في قدرتهم على التفكير بصورة إيجابية، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة (بنها) (نقلا عن النجار والطلاع، 2015، ص.218).

2.8. عرض نتائج ومناقشة الفرضية الثانية

والتي تنص على: توجد فروق بين الجنسين في التفكير الإيجابي عند طلبة المدرسة العليا للأساتذة.

الجدول 7: نتائج اختبار (T) لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق بين الرجال والنساء على مقياس التفكير الإيجابي

المتغير	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	قيمة اختبار F للجنس	قيمة اختبار T	الدلالة الاحصائية
التفكير	رجال	24	179,12	,223	-1,704	غير دال
الإيجابي	نساء	23	187,86			

يظهر الجدول أن الفرق الملاحظ بين متوسطي درجات الرجال (179.12) ومتوسط درجات النساء (187.86) من طلاب المدارس العليا للأساتذة على مقياس التفكير الإيجابي هو فرق غير حقيقي بحيث قدرت قيمة اختبار (T test) بـ (-1.704) وهي قيمة غير دالة إحصائيا (0,095) وهو ما يعكس عدم وجود فروق بين الجنسين من طلاب المدارس العليا للأساتذة في تفكيرهم الإيجابي.

تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة لشهب أسماء (2019) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي لدى تلميذ التقني الرياضي بمرحلة التعليم الثانوي وعلاقته بمستوى شعوره بالرضا عن الحياة، من خلال دراسة ميدانية على عينة قوامها (63) طالبا، حيث أوضحت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس (ص.18).

كما لم تتفق هذه النتائج مع دراسة منتهى مطشروسوزان دريد (2014) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس، وتم استخدام عينة مؤلفة من (344) طالبا وطالبة من كليات التربية في جامعتي بغداد، حيث توصلت النتائج إلى وجود فروق بين الجنسين في التفكير الإيجابي لصالح الرجال، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الرجال في كثير من الأحيان لديهم شعور بالرضا مقارنة بالنساء، فضلا عن أن النساء أكثر تعرضا للضغوط من قبل المجتمع مما يجعلهن أكثر سلبية في التفكير في كثير من الأمور (مطشروودريد، 2014، ص.130).

3.8. عرض نتائج ومناقشة الفرضية الثالثة

والتي تنص انه: توجد فروق بين الجنسين في الفعالية الذاتية عند طلبة المدرسة العليا للأساتذة.

الجدول 8: نتائج اختبار (T) لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق بين الرجال والنساء على مقياس الفعالية الذاتية

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	اختبار F للتجانس	اختبار T	الدلالة الإحصائية
الفعالية	رجال	24	134,91	4,789	0,008	غير دال
الذاتية	نساء	23	134,86			

يبين الجدول أن الفرق الطفيف الملاحظ بين متوسطي درجات الذكور (134.91) ومتوسط درجات الإناث (134.86) من طلاب المدارس العليا للأساتذة على مقياس الفعالية الذاتية هو فرق غير حقيقي بحيث قدرت قيمة اختبار (T test) بـ (0.008) وهي قيمة غير دالة إحصائية، كما قدرت قيمة الدلالة الإحصائية بـ (0.993) وهو ما يعكس عدم وجود فروق بين الجنسين من طلاب المدارس العليا للأساتذة في فعاليتهم الذاتية.

ويمكن تفسير هذه النتائج إلى تشابه أساليب التربية والتنشئة الاجتماعية والأسرية التي تعد بدورها مسؤولة عن هذا التشابه في السمات الأساسية بين الذكور والإناث ضمن المجتمع الواحد، أو الثقافة الواحدة.

وهذا ما توصلت إليه دراسة هوادف (2017) التي كشفت عن العلاقة بين أساليب التفكير والفاعلية الذاتية لدى طلبة السنة الأولى بالمدارس التحضيرية، حيث اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي، وقد تكونت العينة من (86) طالبا وطالبة، وبعد المعالجة الإحصائية توصل إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الفعالية الذاتية لدى طلبة السنة أولى جامعي في المدارس التحضيرية، ويمكن تفسير هذا النتيجة في إدراك الفعالية الذاتية

عند الرجل يتشابه بإدراك الفعالية الذاتية عند المرأة بحكم تشابه الأدوار المهنية والتعليمية في البيئة الجزائرية، وتشابه الدور الاجتماعي خاصة في المجتمع الجزائري في السنوات الأخيرة وتعدد وتشابه نشاطات واهتمامات كل من الرجل والمرأة، وأكد هذا كل من دانيال وبيك على أن الاختلاف التشابه بين الجنسين في الفعالية الذاتية تقوم على الخصائص الشخصية والاجتماعية، وتتضح الفعالية من خلال القدرة الذاتية على أداء الأعمال المختلفة بإتقان والقدرة على التعامل مع الآخرين (هوادف، 2017، ص.355).

في حين تختلف نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة كل من مخيمر (2007)؛ القريشي (2012) التي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الرجال والنساء في فاعلية الذات لصالح الرجال، كما أكدت نتائج دراسة المخلافي وآخرين (2010) وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على فاعلية الذات الأكاديمية وفقا لمتغير الجنس لصالح النساء (ولاء، 2016، ص.131).

9. خاتمة

جاءت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية عند طلبة المدارس العليا للأساتذة، وتبين لنا من خلال النتائج المتوصل إليها إلى وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية، وهذا راجع إلى الطريقة الإيجابية التي يفكر بها الطالب وما يحمله عن نفسه وعن العالم من آراء ومعتقدات تعمل كحافز شخصي تجعله يضع أهدافا ذات قيمة عالية، وتوقعات ذاتية تمكنه من تحقيق تلك الأهداف، وتساعد على أن يتحدى المهمات الصعبة بناء على توقعات كفاءة الذات وفعاليتها.

وانطلاقا من نتائج الدراسة الحالية، فنحن بحاجة ماسة إلى تغيير بؤرة الاهتمام وتحولها من الاهتمام بالبحث عن أسباب نشوء الاضطرابات النفسية ومحاولة علاجها، إلى البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط بطريقة إيجابية، لهذا نقترح إجراء العديد من الدراسات حول علم النفس الإيجابي كالفراه الشخصي، الازدهار، الرضا عن الحياة والفضائل الإنسانية.

المراجع

- الرفاعي، صباح. قاسم. (2018). التفكير الإيجابي والتدفق النفسي كمنبئان للتوافق الدراسي لدى طالبات الدبلوم العالي للتربية. مجلة كلية التربية، 29 (113). 371-400. ارجع إلى الرابط https://feb.journals.ekb.eg/article_60752_c1d3d94034b10e236bdf4_aa4f38270da.pdf
- الزيات، فتحي. (2001). البنية العالمية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها: مداخل ونماذج ونظريات (ط.1). القاهرة: دار النشر للجامعات.
- العبودي، طارق. وصالح، علي. (2018). علم النفس الإيجابي (ط.1). عمان: دار المنهجية للنشر والتوزيع.
- النجار، يحيى. والطلاع، عبد الرؤوف. (2015). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 29 (2)، 209-242. ارجع إلى الرابط https://www.researchgate.net/publication/329706292_altfkyr_alayjaby_wlaqth_bjwdt_alhyat_ldy_alamlyn_balmwssat_alahlyt_bmhafzat_ghzt
- دعماش، خديجة. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأغواط: بالتمذجة بالمعادلات البنائية باستخدام AMOS-SPSS. (أطروحة دكتوراه، جامعة الأغواط). التحميل عبر البوابة الوطنية للإشعار عن الأطروحات (www.dsit.Cerist.dz).
- رشوان، عبده. أحمد. ربيع. (2006). التعلم المنظم ذاتيا وتوجهات أهداف الإنجاز: نماذج ودراسات معاصرة (ط.1). مصر: عالم الكتب.

- عطا الله، مصطفى. وعبد الصمد، فضل. (2013). علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية: رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية. ارجع إلى الرابط http://gulfkids.com/pdf/K3_elm.pdf
- غانم، محمد. حسن. (2017). *علم النفس الإيجابي، تأصيل نظري ودراسات ميدانية* (ط1). مصر: دار الكتاب الحديث.
- فهبي، يوسف. سليم. (2017). التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية (مذكرة ماجستير، غير منشورة). الجامعة الإسلامية. فلسطين.
- لشهب، أسماء. (2019). التفكير الإيجابي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى تلميذ التقني الرياضي. *مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية*. 2(1)، 8-22. ارجع إلى الرابط <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/103138>
- مطشر، منتهى. عبد الصاحب. ودريد. سوزان. أحمد. (2014). التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الاكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*. 11(41)، 113-142. ارجع إلى الرابط <https://www.iasj.net/iasj/download/2ee610be315ab43d>
- هوادف. راجح. (2017). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب التفكير والفاعلية الذاتية. (أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر). التحميل عبر البوابة الوطنية للأشعار عن الأطروحات (www.dsit.Cerist.dz).
- هوادف. راجح. (2017). العلاقة بين أساليب التفكير والفاعلية الذاتية لدى طلبة السنة الأولى بالمدارس التحضيرية. *المجلة الجزائرية للطفولة والتربية*. 4(6)، 339-374. ارجع إلى الرابط <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/71794>
- ولاء، يوسف. (2016). فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية (مذكرة ماجستير، غير منشورة). جامعة دمشق. سوريا.
- Bandura, A. (1983). Temporal dynamics and decomposition of reciprocal determinism: A reply to Phillips and Orton. *Psychological Review*, 90(2), 166–170. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.90.2.166>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, Albert. (1997). *Self efficacy : the exercise of control* (Ed.). New York : Freman and company.
- Barco, L. (1994). Review of The Power of Self-Esteem by Samuel A. Cypert . *Journal of Management in Engineering*, 10(3), 26–26. [doi:10.1061/\(asce\)9742-597x\(1994\)10:3\(26\)](https://doi.org/10.1061/(asce)9742-597x(1994)10:3(26))
- Maddux, J. E. (2009). Self-efficacy-The power of believing you can. In C. R. Snyder & S.J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*. New York. Oxford University Press.
- Quilliam, S. (2008). *Positive thinking* (2nd Ed.). New York: Studio Cactus.
- Seligman, M. E., & Pawelski, J. O. (2003). Positive Psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*. 14(2), 159-163. Retrieved from <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/ppfaqs.pdf>
- Stallard, P. (2002). *Think good, feel good: a cognitive behavioural therapy workbook for children and young people* (1st Ed.). USA: John Wiley & Sons Ltd.