

الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة جامعة

سيدي بلعباس - الجزائر -

Self-efficacy and its relationship with positive thinking among a sample of students at Sidi Bel Abbes University - Algeria

سولاف بن يعقوب^{1*} ؛ أسماء بن حليم²

¹ مخبر البحوث النفسية والتربوية جامعة جيلالي ليايس سيدي بلعباس، (الجزائر).
البريد الإلكتروني المهني: soulaf.benyakoub@univ-sba.dz

² مخبر البحوث النفسية والتربوية جامعة جيلالي ليايس سيدي بلعباس، (الجزائر).
البريد الإلكتروني المهني: asma.benhalilem@univ-sba.dz

تاريخ النشر

2024/06/01

تاريخ القبول

2024/04/07

تاريخ الإيداع

2023/12/04

الملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الفاعلية الذاتية والتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة سيدي بلعباس، وكذا التعرف على مستوى كل من الفاعلية الذاتية والتفكير الإيجابي لدى الطلبة، وللتحقق من أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، حيث طبقت الدراسة على عينة قدرها (80) طالب وطالبة من جامعة جيلالي ليايس بسيدي بلعباس، بالاعتماد على كل من مقياس الفاعلية الذاتية لولاء يوسف (2016)، ومقياس التفكير الإيجابي لـ "حسام محمد منشد" (2013) بعد أن تم التحقق من خصائصهما السيكومترية.

أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الفاعلية الذاتية والتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة سيدي بلعباس، كما أظهرت وجود مستوى أكبر من المتوسط في الفاعلية الذاتية والتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، وفي ضوء نتائج الدراسة أوصت الباحثين بمجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: الفاعلية الذاتية؛ التفكير الإيجابي؛ طلبة الجامعة.

Abstract: The study aimed to investigate the relationship between self-efficacy and positive thinking among university students at the University of Djillali Liabes in Sidi Bel Abbes. Additionally, it sought to determine the levels of both self-efficacy and positive thinking among the students. To achieve these objectives, a descriptive research

* المؤلف المرسل

design was used .The study was conducted on a sample of 80 male and female students from Djillali Liabes University in Sidi Bel Abbas .The research utilized the self-efficacy scale developed by Walaa Yousef(2016) and the positive thinking scale by Hossam Mohammed Manshid(2013), after ensuring their psychometric properties.

The results revealed a statistically significant correlation between self-efficacy and positive thinking among university students at Djillali Liabes University in Sidi Bel Abbas. Furthermore, the study indicated a greater than average level of self-efficacy and positive thinking among the university students .Based on the study findings, the researchers recommended several suggestions.

Keywords: *Self-efficacy; Positive Thinking; University Students.*

مقدمة :

ما يميز الإنسان عن سائر المخلوقات الحية الأخرى نعمة التفكير التي أنعمها الله عليه باعتبارها قدرة فريدة من نوعها وهو الأمر الذي جعل الفلاسفة والباحثين يهتمون بالفكر والتفكير في التعليم والفلسفة بهدف التغلب على مختلف التحديات وحل المشاكل التي تعترضه في مختلف مجالات الحياة. (العتوم وآخرون، 2009)

ولكي يتحقق الرضا والنجاح في هذه الحياة يجب أن يقتصر التغيير على طريقة التفكير وأسلوب الحياة ونظرة الفرد اتجاه نفسه والآخرين وكذا المواقف التي تحدث معه، باعتبار التفكير ذو أهمية كبيرة في حياة الإنسان فمن خلاله يتمكن من حل الكثير من المصاعب وتجنب الكثير من الأخطاء. فكلما كان التفكير إيجابيا أدى إلى حل فعال وناجح فبه يرتقي الإنسان ويصل إلى مستويات عالية .

ونظرا لأهمية النجاح والتفوق المرتبط بالتنافس القائم بين الطلبة، أصبح للتفكير الإيجابي مكانة هامة خاصة لدى المشرفين التربويين، وذلك بهدف تمكين هؤلاء الطلبة بالقدرة الفعالة من خلال العمل على منهج فكري إيجابي عن ذواتهم، وحياتهم بشكل عام وكذا التدريب على ترك التفكير السلبي الذي يعيقهم من تحقيق أهدافهم. (النجار، والطلاع، 2013).

فهو قدرة واعية يمتلكها الشخص ويتحكم من خلالها في أفكاره، معتقداته، بغرض تحقيق النتائج المرغوبة ، وحل مشكلاته استنادا إلى نظراته التفاوضية والايجابية (إبراهيم، 2007).

هذا ويواجه الطلبة الجامعيين العديد من الصعوبات والضغوطات سواء الخاصة بالتفوق الدراسي، أو المتعلقة بمسارهم المهني، وهذه الضغوط تعتبر مصدر تأثير على فاعلية ذواتهم فتتأثر بذلك انفعالاتهم، تصرفاتهم، سلوكياتهم، وكل هذا راجع إلى طريقة التفكير التي يتبناها هؤلاء الطلبة، وعليه فالتفكير بطريقة إيجابية يعكس توقعات الطالب الإيجابية نحو حياته الراهنة والمستقبلية، وكذا إيمانه بأنه قادر على تحقيق أهدافه بنجاح . فبتعليم الطلاب مهارات التفكير الإيجابي يحققون مستويات عالية في الحاضر والمستقبل، ويتفادون العديد من العقبات التي تعيق طريقهم، ويخفف من حدة الضغوط النفسية والمعيشية التي تواجههم، أما إذا كان التفكير سلبي فإنه يؤثر عليهم وعلى صحتهم النفسية ويفضي بهم إلى المرض النفسي والتشاؤم وما إلى ذلك، وبالتالي عدم تمكنهم وعجزهم عن حل أي مشكلة حتى ولو كانت بمنتهى السهولة (عبد الستار، 2000). كونه يحقق النجاح والصحة النفسية والرضا في هذه الحياة، ويحمل توقعات إيجابية متفائلة اتجاه المستقبل، وهذا ما أشارت إليه دراسة وونغ Wong (2012) التي هدفت إلى البحث عن العلاقة بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي مع التوتر النفسي والصحة النفسية لدى طلاب جامعة سنغافورة، وتوصلت لنتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وكل من الصحة النفسية والرضا عن الحياة، ووجود علاقة عكسية مع مؤشرات الاضطراب النفسي، كالتوتر، القلق، والاكتئاب، والغضب . (يوسف، 2017)

وقد ذكر بريلي (Priely, 2003) " بأن التفكير الإيجابي يدعك تختار من قائمة أهداف الحياة المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك ". وفي دراسة لمطرش ودرديد (2014) حول التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية على عينة قوامها 344 طالب وطالبة، خلصت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين التفكير والدافعية، ووجود مستوى مرتفع في

التفكير الإيجابي لدى الطلبة، إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع والتخصص لصالح الذكور.

وفي دراسة لعلي تركي (2012) عن التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ببغداد بالعراق، هدف البحث إلى الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي للطلبة، وعلاقته ببعض المتغيرات كالنوع، العمر، التخصص، وخلصت إلى أن الطلبة يتمتعون بمستوى تفكير إيجابي مرتفع، إضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة في التفكير الإيجابي. ونجد دراسة قاسم (2009) حول أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عاملية هدفت إلى التعرف على أبعاد التفكير الإيجابي، وتوصلت إلى وجود مستوى عال في التفكير الإيجابي لدى المفحوصين، ووجود فروق في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور.

دراسة علة، وبوزاد (2016) هي الأخرى التي هدفت إلى البحث في التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بالأغواط على عينة بلغت (200) طالب وتوصلت إلى ارتفاع في مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة وكذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لصالح الإناث .

هذا وتؤثر الفعالية الذاتية على عمليات التفكير إما بطريقة مساعدة أو بطريقة معيقة للذات، فقد أشار إليها شيرر وآخرون " (Sherer et al ,1982) في تعريف له بأنها " مجموعة عامة من التوقعات الذاتية لدى الفرد بشأن قابليته حول أداء السلوك وتحقيق الغايات والتغلب على العقبات في مواقف الحياة اليومية". (الآلوسي، 2014 ص56)

فالمرحلة الجامعية أهم مرحلة يضع فيها الطلبة لأنفسهم أهدافاً مرغوباً فيها، وذات قيمة عالية بالنسبة لهم، إلا أنهم يجدون أنفسهم يفتقرون إلى الفعالية الذاتية اللازمة لتمكينهم من تحقيق أهدافهم بالمقارنة مع زملائهم، بغض النظر عن ما إذا كان هناك ما يدعم هذا الشعور بالفاعلية الذاتية المتدنية أولاً، وما ينجم عن ذلك من نتائج نفسية،

واجتماعية سلبية تؤدي إلى، تدني التوظيف الذهني وكذا المستوى العلمي بما ينعكس على الحالة النفسية، والاجتماعية للطالب الجامعي. (Maddux,1998) ومنه فإن الفاعلية الذاتية تحتل مركزا رئيسيا في تفسير القوة الإنسانية، فهي تؤثر في التصرفات، الاستثارة الانفعالية، وأنماط التفكير وما يقتصر على المعتقدات المتعلقة بالجانب المعرفي .

وهذا ما أشارت إليه دراسة الوقاد(2012) التي هدفت إلى التنبؤ بالتفكير الإيجابي - السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال فعالية ذواتهم، وقد توصلت نتائجها إلى وجود علاقة بين المعتقدات المعرفية لطلاب الجامعة، وفعالية ذواتهم في قدرتهم على التفكير بصورة إيجابية. (النجار والطلاع، 2015). وهناك العديد من الدراسات التي أشارت إلى الفاعلية الذاتية لدى الطالب الجامعي نذكر منها دراسة عوا ريب(2020) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى فاعلية الذات لدى طلبة السنة الأولى علوم وتكنولوجيا، وذلك على عينة مكونة من(128) طالبا وطالبة، وتم استخدام المنهج الوصفي الذي يعتمد على وصف الظاهرة، حيث أسفرت نتائجها عن وجود مستوى مرتفع لفاعلية الذات لدى الطلبة، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات بين الطلبة .

ودراسة سعودي كريمة(2022) التي هدفت إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية للطلبة الجامعيين، على عينة من طلبة الجامعيين، بحيث تكونت العينة من (51) طالب وطالبة وخلصت إلى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية .

فالفاعلية الذاتية ترتبط بقدرة الفرد على التغلب ومواجهة الصعوبات بطريقة فعالة هذه من جهة، ومن جهة أخرى فإن التفكير الإيجابي يدل على القدرة أو إمكانية الطالب على التفكير بطريقة إيجابية حتى ولو في ظرف صعب لذا فإن استخدام الطالب الجامعي لأفكار وتصورات إيجابية يعزز و ينمي الجانب المزاجي، ويؤثر على الأهداف المراد الوصول إليها حيث بإمكانه أن يؤدي هذا التفكير الإيجابي إلى الرفع من الفاعلية الذاتية له.

وفي هذا الصدد أشار باندورا Bandura من خلال المفهوم الذي قدمه بأن الفاعلية الذاتية تحتل مركزا هاما في تفسير القوة الإنسانية، ففاعلية الذات تؤثر في أنماط التفكير التصرفات، الاستثارة الانفعالية. وهذا ما أدى بنا إلى القيام بهذه الدراسة التي مفادها معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية عند الطلبة الجامعيين .

كون هذه الفئة في أمس الحاجة إلى الوعي بمعتقداتهم حول فاعلية ذواتهم ومدى قدرتهم على انجاز مهام معينة والتعامل مع المواقف الصعبة بنجاح، ومنه نطرح التساؤلات التالية:

هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين؟

تتفرع من هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الفرعية :

- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين ؟

- ما مستوى الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين؟

الفرضية العامة :

- توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية عند الطلبة الجامعيين .

أهمية الدراسة :

تتجلى أهمية هذه الدراسة، كونها تركز على الطلبة الجامعيين نظرا للمكانة التي يحتلونها في البيئة التعليمية وكذا أهمية هذه الفئة وتمتعها بدرجة عالية من الفاعلية الذاتية والتفكير الايجابي مما ينعكس إيجابا على سلوكهم وتفكيرهم .

فالفاعلية الذاتية للطالب يمكن أن تعيق تحقيق السعادة في الحياة وتدفع للاستسلام، ومن هنا فإن دراسة الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي يشكل إحدى الخطوات الأساسية للاعتماد على النفس والسير نحو تحقيق الأهداف لذا وجب تنمية مهارات تفكيره من أجل مساعدته على مواجهة ظروف الحياة، وتكوين جيل إيجابي بتفكيره .

كما يحتاج هذا الموضوع إلى الدراسة بصفة مستمرة، بحيث يمكن الاستفادة من نتائجه في بناء برامج عملية هادفة وتنمية التفكير الإيجابي أكثر للطلبة الجامعيين وكذا تنمية فاعلية ذواتهم من جهة أخرى .

أهداف الدراسة :

- معرفة العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية عند الطلبة الجامعيين.
- الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي عند الطلبة الجامعيين .
- الكشف عن مستوى الفاعلية الذاتية عند الطلبة الجامعيين .

1. المفاهيم الإجرائية : تقيدت الدراسة الحالية بإيضاح أهم التعاريف الإجرائية باعتبارها تشكل جزءا مهما في الدراسة وتمثلت فيما يلي :

1.1 فاعلية الذات (Self-Efficacy)

يعرف إجرائيا بأنه تقييم الطالب الجامعي لنفسه من خلال إجابته على مجموعة من العبارات الواردة في مقياس فاعلية الذات ل (ولاء يوسف 2016) المستخدم في هذه الدراسة.

2.1 التفكير الإيجابي:

يعرف إجرائيا : أنه قدرة الطالب ومدى تقييمه لأفكاره من خلال إجابته على مقياس التفكير الإيجابي ل" حسام محمد منشد (2013) المستخدم في هذه الدراسة .

2. حدود الدراسة :

1.2 الحدود البشرية: تمثلت الحدود البشرية في طلبة جامعة سيدي بلعباس ممثلين في (80) طالب وطالبة .

2.2 الحدود المكانية : أجريت الدراسة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة جيلالي ليايس بسيدي بلعباس .

3.2 الحدود الزمنية: أجريت الدراسة بشهر أكتوبر 2023 بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية الجيلالي ليايس بسيدي بلعباس. الجزائر .

3.3 الإجراءات المنهجية :

1.3 منهج الدراسة: اختيار منهج عن آخر يقوم على طبيعة الموضوع أو المشكلة المتعلقة بالدراسة وأهدافها لذلك ونظرا لطبيعة موضوعنا استخدمنا المنهج الوصفي من خلال جمع البيانات عن متغيري التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين وذلك بهدف الوصول إلى النتائج النهائية للدراسة وتحليلها وتفسيرها كون هذا المنهج لا يقتصر على وصف المشكلة فقط بل يتعداه إلى أبعد من ذلك .

2.3 الدراسة الاستطلاعية:

1.2.3 أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة إلى التأكد من توفر العينة الخاصة بموضوع الدراسة
-أخذ تصور حول موضوع الدراسة

-التأكد من صلاحية أدوات الدراسة من خلال إعادة حساب الخصائص السيكومترية لها.

2.2.3 عينة الدراسة : اقتصرت عينة الدراسة الاستطلاعية على (30) طالب من كلا الجنسين (ذكور، إناث) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من بين طلاب كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الجيلالي ليايس بسيدي بلعباس كما يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (01): توزيع العينة الاستطلاعية

متغير	الفئة	عدد أفراد العينة	النسبة
الجنس	ذكور	14	47%
	إناث	16	53%
	المجموع الكلي	30	% 100

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن (14%) من أفراد عينة البحث يمثلون فئة الذكور، وأن (16%) فرادا من أفراد عينة البحث يمثلون فئة الإناث.

3.2.3 أدوات الدراسة :

تم استخدام مقياسي الفاعلية الذاتية "لواء يوسف" (2016) ومقياس التفكير الإيجابي ل"حسام محمد منشد" (2013) وذلك نظرا لكونهما أداتين بحثيتين فعاليتين في جمع البيانات والمعلومات وكذا مناسبتها لموضوع الدراسة .

1.4.2.3 مقياس فاعلية الذات :

وصف المقياس : يتكون مقياس فاعلية الذات الذي أعدته ولواء يوسف 2016، والموجه إلى الطلبة الجامعيين من أربعة أبعاد (المبادرة (09)، المجهود (08)، المثابرة (10)، قدرة الفعالية (09)، ويحتوي على (36) بند كما هي موضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (2): توزيع بنود مقياس فاعلية الذات على الأبعاد الفرعية

أرقام البنود	عدد البنود	أبعاد مقياس فاعلية الذات
1,2,3,4,5,6,7,8,9	09	البعد الأول (المبادرة)
10,11,12,13,14,15,16	08	البعد الثاني (المجهود)
17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27	10	البعد الثالث (المثابرة)
28,29,30,31,32,33,34,35,36	09	البعد الرابع (قدرة الفعالية)

طريقة تصحيح المقياس : تتم الإجابة على بنود مقياس فاعلية الذات وفق تصحيح خماسي بوحدة من الإجابات التالية حسب مقياس ليكرت (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا)، فالبنود تعطى درجاتها وبالترتيب على النحو التالي (1,2,3,4,5).

الخصائص السيكومترية الأصلية للمقياس فاعلية الذات:

تم الاعتماد في صدق المقياس الأصلي على صدق المحكمين، إذ عرض المقياس بشكله الأولي على مجموعة من المحكمين المختصين بعلم النفس، الإرشاد النفسي، التقويم، القياس وأصول التربية من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق، بلغ عددهم (10) محكمين، دلت استرشاد بآرائهم حول ما تضمنه مقياس فاعلية الذات. ومدى مناسبة الفقرات للأهداف، طولها وصياغتها. هذا وقد اعتمدت الباحثة ولواء يوسف على صدق الاتساق الداخلي وعلاقة 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 وهي: (0.90)، (0،84)، (0.79) على التوالي. (ولاء يوسف، 2016، ص 91)

الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية الذات في البيئة المحلية: قامت الباحثتين بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) طالبا وطالبة من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وذلك لدراسة الصدق والثبات لمقياس فاعلية الذات ل (ولاء يوسف 2016) صدق الاتساق الداخلي: تم التأكد من صدق الأداة بالاعتماد على صدق الاتساق الداخلي، وتم حساب معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لجميع الأبعاد (المبادرة، المجهود، المثابرة، قدرة الفاعلية) ويظهر ذلك أن جميع الأبعاد مقبولة ودال عند مستوى دلالة 0.01^{**} كما هو موضح في الجدول أدناه:

جدول رقم (03): ارتباط الفقرة مع البعد وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات

بعد قدرة الفعالية			بعد المثابرة			بعد المجهود			بعد المبادرة		
الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	الرقم	الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	الرقم	الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	الرقم	الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	الرقم
0.79*	0.80**	28	0.61**	0.66**	18	0.51**	0.49**	10	0.21	0.34	1
0.60**	0.69**	29	0.67**	0.71**	19	0.49**	0.60**	11	-0.66**	0.52**	2
0.47**	0.65**	30	0.64**	0.76**	20	0.32	0.62**	12	0.45*	0.48**	3
0.76**	0.76**	31	0.69**	0.70**	21	0.67**	0.62**	13	0.68**	0.63**	4
0.62**	0.65**	32	0.55**	0.55**	22	0.12	0.29	14	0.59**	0.60**	5
0.62**	0.76**	33	0.74**	0.78**	23	0.64**	0.64**	15	0.60**	0.74**	6
0.65**	0.63**	34	0.81**	0.83**	24	0.67**	0.88**	16	0.72**	0.75**	7
0.76**	0.70**	35	0.69**	0.73**	25	0.44*	0.54**	17	0.62**	0.69**	8
0.50**	0.59**	36	0.13	0.20	26				0.47**	0.65**	9
			0.71**	0.77**	27						

0.01^{**} دال عند 0.05

من خلال الجدول (03) يلاحظ أن قيم معاملات ارتباط الفقرات مع البعد الذي تنتمي إليه تراوحت بين (0.52^{**} و 0.88^{**}) وكلها دالة عند مستوى دلالة (0.01^{**}) ما عدا

البند (1 و14) إلا أن لها تأثير غير مباشر بالمتغير المقاس ولها غرض في بناء المقياس ومنه يتم الاحتفاظ بها . ومنه فهو مؤشر على وجود ارتباط ايجابي بين الأبعاد التي ينتمي إليها (المبادرة، المجهود، المثابرة، قدرة الفعالية) الأمر الذي يدل على أن المقياس يتسم بتجانس وصدق داخلي جيد .

أما معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية تراوحت بين (0.48^{**} و 0.81^{**}) ماعدا البند الثاني الذي كان بالسلب (-0.66^{**}) لكنه غير حقيقي لأنه له علاقة بالمقياس . ومنه فهو مؤشر على وجود ارتباط ايجابي ودال إحصائيا بين المجموع الكلي، والفقرات الفرعية فبذلك يمكننا القول أن مقياس فاعلية الذات متجانس ويقاس الغرض الذي أعد لقياسه ومنه يتم الاحتفاظ به .

ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس: تم بحساب ارتباط المجموع الكلي بالأبعاد الفرعية، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(04) : ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات

الأبعاد	الدرجة الكلية
المبادرة	0.83^{**}
المجهود	0.84^{**}
المثابرة	0.391^{**}
القدرة على الفاعلية	0.92^{**}

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه (04) وجود ارتباط ايجابي ودال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01^{**} بين المجموع الكلي للمقياس وكذا الأبعاد الفرعية له، وهو يدل على أن مقياس فاعلية الذات المستخدم في هذه الدراسة يتسم بصدق الداخلي جيد .

ثبات المقياس:

الثبات: تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، ثم تقدير الثبات لأبعاد تم للاختبار ككل كما هو موضح في الجدول أدناه

جدول (05): ثبات التجزئة النصفية وثبات ألفا كرونباخ

الأبعاد	التجزئة النصفية معامل ارتباط	تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان برون	معامل ثبات ألفا كرونباخ
المبادرة	0.51	0.67	0.60
المجهود	0.62	0.76	0.73
المثابرة	0.77	0.87	0.87
قدرة الفعالية	0.71	0.83	0.86
الدرجة الكلية	0.81	0.89	0.93

من خلال الجدول الموضح أعلاه يظهر لنا أن جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة سواء بالنسبة لمعاملات التجزئة النصفية، أو ثبات ألفا كرونباخ وهي بذلك تدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي الأمر الذي يسمح باستخدامه في هذه الدراسة .

2.4.2.3 مقياس التفكير الإيجابي : مقياس التفكير الإيجابي لحسام محمد منشد 2013،

يتكون من (35) فقرة، وينقسم المقياس إلى أربعة أبعاد بعد التوقعات الإيجابية نحو المستقبل (08)، بعد المشاعر الإيجابية (08)، بعد مفهوم الذات الإيجابي (10)، وبعد الرضا عن الحياة (09) فقرات. وتمت تغطية كل بعد من الأبعاد التالية بالأرقام الواردة في الجدول:

جدول رقم (06): الأبعاد وأرقام فقراتها لمقياس التفكير الإيجابي

الفقرات	التفكير الإيجابي
31-26-16-8-5-4-2-1	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل
33-28-22-17-13-9-3-4	المشاعر الإيجابية
27-25-19-18-15-12-11-10-7-6	مفهوم الذات الإيجابي
35-32-30-29-24-23-21-20-14	الرضا عن الحياة

طريقة تصحيح المقياس: يتكون مقياس التفكير الإيجابي من (35) فقرة وفق خمس مستويات، حيث تعطى 5 علامات على دائما، 4 على غالبا، و 3 على أحيانا، 2 على نادرا، 1 على أبدا مع ملاحظة أن كل البنود في الاتجاه الإيجابي للسمة المقاسة .
الخصائص السيكومترية الأصلية لمقياس التفكير الإيجابي: تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي، بحيث أشار إلى أن بنود الاختبار متماسكة ومتربطة ومتسقة فيما بينها، تم حساب معامل الاختبار بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وتمثلت نتائجه في (**0.67، *0.34، **0.36، **0.44) لكل

بعد من أبعاد المقياس ككل وتم حساب الثبات عن طريق ألفا كرونباخ وتمثل في (0.80) وهو مؤشر على أن المقياس يتمتع بصدق وثبات عالي .

الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي في البيئة المحلية:

صدق المقياس : تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي من خلال حساب معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية .

جدول رقم (07) ارتباط الفقرة مع البعد وارتباط البعد بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

بعد التوقعات الإيجابية			بعد المشاعر الإيجابية			بعد مفهوم الذات الإيجابي			بعد الرضا عن الحياة		
الرقم	الارتباط مع البعد	الدرجة الكلية	الرقم	الارتباط مع البعد	الدرجة الكلية	الرقم	الارتباط مع البعد	الدرجة الكلية	الرقم	الارتباط مع البعد	الدرجة الكلية
1	0.27	0.07	4	0.56**	0.54**	6	0.58**	0.45*	14	0.20	0.22
2	0.61**	0.32	5	0.54**	0.37*	7	0.39*	0.38*	21	0.45*	0.47**
4	0.58**	0.54**	9	0.58**	0.63**	10	0.53**	0.31	23	0.38*	0.29
5	0.56**	0.37*	13	0.53**	0.38**	11	0.62**	0.50**	24	0.21	0.31
8	0.49**	0.30	17	0.52	0.12	12	0.20	0.02	29	0.49**	0.31
16	0.69**	0.49**	22	0.36**	0.38**	15	0.49**	0.37*	35	0.55**	0.51**
26	0.34	0.48**	28	0.71**	0.68**	18	0.16	0.18			
31	0.55**	0.66**	33	0.71**	0.69**	19	0.56**	0.57**			
			34	0.66**	0.58**	25	0.50**	0.29			
						27	0.37*	0.56**			

**دال عند 0.01 *دال عند 0.05

يبين الجدول رقم (07) أن قيم معامل ارتباط الفقرة مع البعد والدرجة الكلية تراوحت بين (0.36** و 0.77**) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.01**) مما يدل على وجود ارتباط إيجابي ودال إحصائياً بين المجموع الكلي للأبعاد (التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، المشاعر الإيجابية، مفهوم الذات الإيجابي، الرضا عن الحياة) وال فقرات الفرعية لهذه الأبعاد الأربعة وبالرغم من وجود بعض الفقرات التي لم تكن دالة (1،2،8،24،29) لكنها لها تأثير غير مباشر بالمتغير المقاس ولها غرض في بناء المقياس ومنه يتم الاحتفاظ بها وبذلك يمكننا القول أن مقياس التفكير الإيجابي متجانس ويقاس الغرض الذي أعد لقياسه وهو بذلك يتسم بالصدق الداخلي.

جدول (08): ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

الأبعاد	الدرجة الكلية
---------	---------------

0.82**	التوقعات الايجابية
0.88**	المشاعر الإيجابية
0.81**	مفهوم الذات الإيجابي
0.90**	الرضا عن الحياة

يلاحظ من خلال الجدول (08) يظهر لنا وجود ارتباط إيجابي ودال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01^{**} يبين المجموع الكلي للمقياس وكذا الأبعاد الفرعية له، وهو يدل على أن مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في هذه الدراسة يتسم بصدق داخلي جيد. ثبات المقياس : تم حساب الثبات عن طريق ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للتحقق من ثبات مقياس التفكير الايجابي المستخدم في هذه الدراسة وقد اعتمدت الباحثة على معادلة ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية من خلال تطبيقها على نتائج العينة الاستطلاعية، حيث تمت المعالجة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS .

جدول رقم (09): قيمة ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	الأبعاد
تصحیح الطول بمعادلة سبيرمان براون	معامل الثبات		
0.78	0.65	0.70	التوقعات الايجابية
0.89	0.80	0.74	المشاعر الإيجابية
0.83	0.70	0.68	مفهوم الذات الإيجابي
0.86	0.76	0.71	الرضا عن الحياة
0.97	0.94	0.83	الدرجة الكلية

من خلال الجدول الموضح أعلاه يظهر لنا أن جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة سواء بالنسبة لمعاملات التجزئة النصفية، أو ألفا كرونباخ وهي بذلك تدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي الأمر، الذي يسمح باستخدامه في هذه الدراسة.

4.4 الدراسة الأساسية:

1.4.4 عينة الدراسة : تمثلت عينة الدراسة في (80) طالب جامعي من كلا الجنسين، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وهي موزعة كالتالي :

جدول رقم (10): توزيع عينة الدراسة الأساسية

متغير	الفئة	عدد أفراد العينة	النسبة
	ذكور	37	46.3%

53.8%	43	إناث	الجنس
%100	80	المجموع الكلي	

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن (37) من أفراد عينة البحث هم ذكور، وأن 43 فرادا من عينة البحث هم إناث كما هو مبين أن نسبة الإناث مرتفعة مقارنة بالذكور.

2.4.4 أدوات الدراسة : تم استخدام مقياس الفاعلية الذاتية "لواء يوسف" (2016) ومقياس التفكير الإيجابي ل " حسام محمد منشد " (2013) .

3.4.4 أساليب المعالجة الإحصائية : تم الاعتماد في تحليل البيانات بعد تطبيق الأدوات على أفراد عينة الدراسة باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss النسخة 22) باستخدام النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل بيرسون لمعرفة صدق فقرات الاستبيان ولمعرفة العلاقة بين فاعلية الذات والتفكير الإيجابي. اختبار (ت) لعينة واحدة.

5. عرض النتائج ومناقشتها :

1.5 عرض نتائج التساؤل الفرعي الأول ومناقشة نتائجه :

والذي يتمثل في : ما مستوى التفكير الإيجابي لدى الطالب الجامعي ؟
وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، والمتوسط النظري لعينة الأفراد المكونة من (80) طالب والجدول التالي يوضح ذلك .

الجدول رقم (12): دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي باختبار (ت) للفروق

لعينة واحدة .

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	للمتوسط الفرضي	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	مستوى التفكير الإيجابي
التفكير الإيجابي	140.18	16.84	105	18.68	79	0.00	مرتفع فوق المتوسط

من خلال الجدول الموضح أعلاه يظهر لنا أن قيمة (ت) بلغت (18.68) عند درجة حرية (79) وقدر المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث على اختبار التفكير الإيجابي ب

140.18 بانحراف معياري قدره 16.84 وهو أكبر من المتوسط الفرضي المقدر ب 105 وعليه فإن مستوى التفكير الإيجابي لدى الطالب الجامعي أكبر من المتوسط .

ويمكن تفسير ذلك بأن الطالبة الجامعيين يمتلكون قدرات تجعلهم يجدون حلولاً لمشكلاتهم التي يتعرضون لها، من خلال الرجوع إلى التفكير الإيجابي كونه عامل مهم وله دور كبير في زيادة ثقتهم بأنفسهم، وكذا امتلاكهم لمهارات قائمة على استخدام أفكار وتصورات إيجابية تعزز وتنمي الجانب المزاجي، وتؤثر على الأهداف المراد الوصول إليها، وباستخدام استراتيجيات تمكنهم من تعزيز الطريقة التي يفكرون بها، وكذا تجنبهم الكثير من المشاعر الغير مرغوبة في حال ما إذا كان تفكيره إيجابياً.

أكد سيلجمان 2002 في هذا الشأن على أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تعد حصناً قوياً ووقائياً ضد الضغوط، ونواتجها السلبية، كما أن لهذه الخصال دوراً في تخطي الفشل وتحمل الصعاب وتحرر الفرد من قسوة الماضي.

هذا ويعد التفكير الإيجابي المرتفع والمبني على الثقة والإيجابية في اعتماد الطلبة على أنفسهم بدلاً من الآخرين ويكون لديهم القوة على التغلب على الخبرات المؤلمة والانفتاح أكثر خاصة فيما يخص الجانب المعرفي، وكذا التعلم الجيد من خلال اكتسابهم خبرات جديدة، هذا وأهم ما يميز الطالب الجامعي ذو التفكير الإيجابي أن لديه اتجاهات إيجابية نحو إمكانية التغيير بما فيها حب المعرفة، التعلم وقدرات تبني سلوكيات وأفكار من خلال تجارب الماضي وتعلمه منه، تقبل الواقع وتحدياته والتغلب عليه من جهة أخرى .

فالتفكير المرتفع لدى الطلبة راجع بدرجة أولى إلى القدرة على الفهم والاستيعاب بخصوص كل ما يواجههم من ضغوطات عائلية كانت، أو تعليمية، أو ظروف أخرى خارجية بطرق مختلفة ومتنوعة إيجابية تتلاءم مع قدراتهم وتحدياتهم لجميع العراقل والصعوبات التي يمرون بها من خلال التفكير الإيجابي وتطبيق استراتيجيات ملائمة.

إضافة إلى أن هذه الفئة تمتلك رؤية متفائلة وإيجابية للأفكار، الصور، الأحداث التي يمرون بها مما ينعكس على أسلوب تفكيرهم، شخصياتهم وكذا تطلعاتهم للمستقبل إضافة إلى تحقيق النجاحات المختلفة فيما يخص المرحلة الجامعية وما تفرضه من مواقف تعليمية خاصة من اجتهاد، عمل، مثابرة وإصرار.

وهذا ما أكدته دراسة عواريب (2020). ودراسة لمطرش ودريد (2014) دراسة علي تركي (2012). دراسة قاسم (2009) ودراسة علة، وبوزاد (2016) التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع في التفكير الإيجابي لدى الطلبة .

2. 5 عرض نتائج التساؤل الفرعي الثاني ومناقشة نتائجه :

والذي يتمثل في : ما مستوى الفاعلية الذاتية لدى الطالب الجامعي ؟ للإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، والمتوسط النظري لعينة الأفراد المكونة من (80) طالب والجدول التالي يوضح ذلك. الجدول رقم (13): دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري باختبار (ت) للفروق لعينة واحدة.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	للمتوسط الفرضي	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	مستوى فاعلية الذات
الفاعلية الذاتية	141.78	19.47	108	15.51	79	0.00	مرتفعة فوق المتوسط

من خلال الجدول الموضح أعلاه يظهر لنا أن قيمة (ت) بلغت (15.51) عند درجة حرية (79) وقدر المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث على اختبار التفكير الإيجابي بـ (141.78) بانحراف معياري قدره (19.47) وهو أكبر من المتوسط الفرضي المقدر بـ 108 وعليه فإن مستوى الفاعلية الذاتية أكبر من المتوسط لدى أفراد عينة البحث .

ويعود ذلك إلى أن الطلبة الجامعيين يتميزون بالعديد من السمات التي تنعكس على سلوكياتهم في العديد من الجوانب (الانفعالية، المعرفية) فالطالب الفعال يتميز بعدة صفات

تتمثل في ثقته بنفسه، مثابرته في إقامة العديد من العلاقات مع أفراد آخرين، وكذا امتلاكه للقدرة على مواجهة المواقف الصعبة والتحدي لها وكذا امتلاكه للمسؤولية .
وهو ما أشار إليه (bandoura, 1977) من خلال الخصائص التي يكتسبها الأفراد ذوي مستوى عال من الفاعلية الذاتية ويرجع إلى المعتقدات الإيجابية، وكذا امتلاكهم للثقة والمهارات الاجتماعية التي يتمتعون بها، إضافة إلى الطموح والتفاؤل للتخلص من الفشل الذي يمنعهم من تحقيق أهدافهم.

كما يمكن تفسير ذلك في ضوء المرحلة العمرية التي ينتمي إليها هؤلاء الطلبة الجامعيين، ومدى تركيزهم على تحقيق نجاحات ونتائج إيجابية والوصول إلى الأهداف المرجوة دون أن ننسى أنهم يحاولون إثبات ذاتهم وكذا التغلب والسيطرة على مختلف الصعوبات والضغوطات التي تعترضهم، إضافة إلى أداء الواجبات المطلوبة منهم إنجازها في الجانب الأكاديمي بمستوى يتفق مع ميولهم و رغباتهم وقدراتهم الشخصية وهذا يتفق مع ما أشار إليه باندورا(1986) من خلال تأكيده على قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يمكنه من تحقيق أو الوصول إلى نتائج جيدة وإيجابية في مختلف المواقف، كذلك التحكم في الضغوط المؤثرة في سلوكياتهم واتخاذ قرارات بخصوص كيفية أدائهم لمهارات معينة والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به يعمل على ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية.

3. 5 عرض نتائج الفرضية العامة :

تنص الفرضية بأنه : توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والتفكير الإيجابي للطلاب الجامعي .

وللإجابة على هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط برسون كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (11): قيمة معامل الارتباط بين الفاعلية الذاتية والتفكير الإيجابي

المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
-----------	----------------	-------------------

	بيرسون	
0.01	0.67**	الفاعلية الذاتية / التفكير الإيجابي

من خلال نتائج الجدول أعلاه يظهر لنا وجود علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، بحيث قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون ب (0.67^{**}) وهي قيمة موجبة ودالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وهو الأمر الذي يؤكد على وجود علاقة ارتباطية طردية بين الفاعلية الذاتية و التفكير الإيجابي عند الطلبة الجامعيين، وبذلك تحققت فرضية الدراسة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة كون الطلبة الجامعيين يمتلكون قدرات تمكنهم من حل المشكلات التي تواجههم، وذلك يرجع إلى أهمية التفكير الإيجابي في الرفع من فاعلية ذواتهم وكذا زيادة ثقتهم بأنفسهم، وقدرتهم على مواجهة مشاكلهم كون التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية العالية يلعبان دورا مهما في اكتساب قوة إيجابية يستطيع بها الطالب اكتشاف ذاته وتحقيق النجاحات، كما تتفق مع ما جاء في نظرية روجرز التي ترى بأننا نملك قوة إيجابية تنطلق بنا نحو إنتاجية ناجحة عندما نستطيع اكتشاف ذاتنا ونعرف كيف نعبر عنها بالشكل الجيد.

كما تؤثر الفاعلية الذاتية على توظيف الأفراد لقدراتهم وكذا أساليب التفكير التي يمتلكونها، وذلك من خلال علاقتهم بالمحيط وسلوكهم مع الآخرين، والعوامل المعرفية وإدراك الفرد لذاته وفهمه وتقبله لها بطريقة صحيحة يجعله يكتسب صحة نفسية وتوافق نفسي .

كذلك فإن العلاقة بين الفاعلية الذاتية والتفكير الإيجابي ترجع لإدراك الفرد ووعيه بقدرته الذاتية، وما تحتويه من معارف ومعتقدات معرفية تمكنه من مواجهة المصاعب والعراقيل التي تعترضه وتعزز له الإنجازات التي يود تحقيقها خاصة على المستوى الشخصي.

ومنه فقد أكد باندورا bandoura بأن الأشخاص الذين يمتلكون ثقة مرتفعة في قدرتهم ينظرون إلى أن العراقيل التي تواجههم بمثابة تحدي من الواجب السيطرة عليه وليس تجنبه باعتباره يهددهم إضافة إلى أنهم يبذلون جهود كبيرة في سبيل التخلص من هذه الصعوبات، وبالتالي التخلص من الفشل بمعنى آخر أنهم ينتهجون التفكير الإيجابي كطريقة أو كحل للتخلص من القلق والتوتر ومضاعفة الثقة والاجتهاد من أجل تحقيق نجاحات أكبر .

النتائج المتوصل إليها تتفق معها وتؤكددها عدة دراسات كدراسة الوقاد (2012) الذي توصل إلى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية، بحيث هدفت إلى التنبؤ بالتفكير الإيجابي-السلبى لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال فعالية ذواتهم، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين المعتقدات المعرفية لطلاب الجامعة، وفعالية ذواتهم في قدرتهم على التفكير بصورة إيجابية (نقلا عن النجار، والطلاع، 2015)

كذلك دراسة مزارى سهلة، وبرزوان حسيبة (2012) التي توصلت إلى وجود علاقة طردية بين التفكير والفاعلية الذاتية عند طلبة المدارس العليا للأساتذة، كما أظهرت كذلك أنه لا توجد فروق بين الجنسين في متغير التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية (مزارى، برزوان، 2021)، ودراسة سعودي كريمة (2022) هي الأخرى التي هدفت إلى معرفة مستوى التفكير، والفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين، وتوصلت إلى وجود مستوى عال من التفكير والفاعلية الذاتية وأيضا وجود علاقة دالة إحصائيا بين التفكير والفاعلية الذاتية.

خاتمة

إن إدراك الفرد لفاعليته الذاتية يتعلق بتقويمه لقدراته على تحقيق مستوى معين من الإنجاز ولقدراته على التحكم بالأحداث. كذلك يؤثر في طبيعة العمل أو الهدف الذي يسعى الفرد إلى تحقيقه، وفي مقدار الجهد الذي سيبدله إضافة إلى قدرته على مواجهة المشكلات، وحلها عن طريق التفكير الصحيح أو التفكير الإيجابي باعتباره هو الآخر

المعيار الأهم في حياة الإنسان، والذي يمكننا من التعامل مع مختلف المواقف التي نواجهها، فهو مهارة مهمة توضح لنا الطريق نحو تحقيق السعادة، التفاؤل، النجاح، التفوق، والذي يظهر بوضوح في النظرة الإيجابية لما يتعرض له الإنسان من مواقف وأحداث، وهو ما ركزت عليه المشكلة المحورية لهذه الدراسة، والمتمثلة في علاقة الفاعلية الذاتية بالتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، ومن خلال إتباع المنهج الوصفي تم التوصل إلى مجموعة من النتائج ذات أهمية علمية نظرية وتطبيقية، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين الفاعلية الذاتية والتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة سيدي بلعباس. إضافة إلى تمتع هؤلاء الطلبة بمستوى مرتفع من الفاعلية الذاتية والتفكير الإيجابي.

التوصيات:

أكدت نتائج هذه الدراسة على أن هناك أهمية بالغة للفاعلية الذاتية والتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين. وبناءً على هذه النتائج يُوصى بتعزيز تنمية الفاعلية الذاتية للطلاب، بالإضافة إلى توجيه الجهود لتصحيح أنماط التفكير السلبي وتعزيز التفكير الإيجابي من خلال:

- تعزيز وتنمية دور مراكز المساعدة النفسية الجامعية في احتوائها للطلاب الجامعي من خلال القيام بتكوينات حول استراتيجيات مواجهة وحل المشكلات وتطوير التفكير الإيجابي.
- إجراء دراسات وبحوث أكاديمية تتناول كل من التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية لدى عينة أوسع من الطلبة الجامعيين ومن تخصصات مختلفة ومقارنة النتائج .
- تطوير برامج إرشادية لفائدة الطلبة تساعدهم على زيادة مهارات التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية لديهم ، مثل القراءة الذاتية والتفكير النقدي .

- تنظيم دورات وورش عمل حول دور التفكير الإيجابي وأثره على الصحة النفسية للفرد.

قائمة المراجع :

المراجع باللغة العربية:

- إبراهيم ، الفقي. (2007). *قوة التفكير الإيجابي*. توزيع الراية.
- أحمد، إسماعيل الألوسي . (2014) . *الفاعلية الذاتية* . ط1. دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع .
- سعودي، كريمة. (2020) . *التفكير الإيجابي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى طلبة جامعة الجزائر*. مجلة دراسات في علم النفس الصحة. 07 (03). الصفحات 52-63 .
- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/201513?shem=ssusba>.
- عدنان، العتوم. عبد الناصر، الجراح. موفق ، بشارة. (2009). *تنمية مهارات التفكير نماذج وتطبيقات عملية* . ط2. دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- فهامي يوسف سليم. (2017). *التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية [مذكرة ماجستير غير منشورة]* . الجامعة الإسلامية.
- مزراري، سهلة. برزوان ،حسيبة.(2021). *التفكير الإيجابي وعلاقته بالفاعلية الذاتية عند طلبة المدارس العليا للأساتذة، مجلة المرشد* . 11 (2) ديسمبر 2021. الصفحات. 253-266 .
- النجار، يحي والطلاع، عبد الرؤوف. (2015) . *التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة*. مجلة جامعة النجاح للأبحاث 29 (2). الصفحات. 242 - 209

<https://www.researchgate.net/publication/3270692>

ولاء، يوسف. (2016). *فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية [مذكرة ماجستير غير منشورة]* / جامعة دمشق. سوريا.

<https://mohe.gov.sy/master/message/Mc/walaa20youssef.pdf>

المراجع باللغة الأجنبية:

- Bandura,A .(1977).Self-efficacy :Toward Unifying theory of behavioral change.*Psychology Review* ,vol (84),No (2),pp(191_215) .
- <https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191>.
- Sherer .M, Maddux.J.E , Mercandante .B.D ,Jacobs .P, Beth & Rogers(1982).The self-efficacy scale :Construaction and validation.*Psychological reports*.(51) , pp.(663-671). https://www.researchgate.net/profile/Marck-Sherer/publication/2599822132-The-self-efficacy_scale-construaction-and-validation/links.