

## التفكير الإيجابي و علاقته بالفعالية الذاتية لدى طلبة جامعة الجزائر 2

### Positive thinking and its relationship to self-efficacy among university students 2

سعودي كريمة\*

جامعة البليدة 2 - علي لونيبي (الجزائر)، مخبر التربية- التكوين- العمل، kari.saoudi2@gmail.com

تاريخ النشر: 2022/09/30

تاريخ القبول: 2022/05/20

تاريخ الاستلام: 2022/05 /04

#### ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى التفكير الإيجابي و الفعالية الذاتية للطلبة الجامعيين، و محاولة كشف علاقة التفكير الإيجابي بالفعالية الذاتية لدى عينة من المجتمع متمثلة في طلبة الماستر 2 بقسم علم النفس جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله، تكونت عينة الدراسة من (51) طالب وطالبة، طُبق عليهم مقياس التفكير الايجابي PTS للباحث **Diener** و مقياس الفعالية الذاتية لكل من الباحثين **Maddox**, **Mercandaute et Sherer**، و تم الإعتماد على عدة أساليب للمعالجة الإحصائية وذلك بإستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) نسخة رقم (22). و توصلنا من خلال نتائج دراستنا إلى وجود مستوى عالٍ من التفكير الإيجابي و الفعالية الذاتية، و أيضا وجود علاقة دالة إحصائيا بين التفكير الإيجابي و الفعالية الذاتية، حيث كلما ارتفع مستوى التفكير الإيجابي زاد مستوى الفعالية الذاتية للطلبة الجامعيين. الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي؛ الفعالية الذاتية؛ الطالب الجامعي.

#### Abstract:

This study aimed to know the level of positive thinking and self-effectiveness of university students, and to try to reveal the relationship of positive thinking to the self-efficacy of a sample of society represented by master's students 2 in the Department of Psychology University of Algiers 2 Abu Qasim Saadallah, the sample of the study consisted of (51) students, applied to them the pts measure of positive thinking of researcher Diener and the measure of the self-efficacy of each of the researchers Maddox, Mercandaute et Sherer, and several methods of statistical processing were relied upon using the statistical program (SPSS) version no. 22. Through the results of our study, we found a high level of positive thinking and self-efficacy, as well as a statistically significant relationship between positive thinking and self-efficacy, where the higher the level of positive thinking, the higher the level of self-efficacy of university students.

**Keywords:** Positive thinking; Self-efficacy; University students .

\*سعودي كريمة

## I- مقدمة:

أصبحت موضوعات علم النفس الايجابي بؤرة تركيز البحوث و الدراسات النفسية في الآونة الأخيرة، حيث ظهر حديثا على الساحة العلمية العديد و الكثير من الدراسات التي تركز على التوجيهات الأساسية لعلم النفس الايجابي و من أبرزها التركيز على الجوانب الايجابية للشخصية بدلا من التركيز على الاضطرابات و الجوانب السلبية، لذا يعد التفكير الايجابي ضمن مفاهيم علم النفس الايجابي خاصة بعد تحريره من أصوله الفلسفية و منحه امكانية التوظيف كموضوع جدير بالبحث و التطبيق العلمي.

كما تعتبر الفعالية الذاتية من أكثر المفاهيم النظرية و العلمية أهمية في علم النفس الحديث، فحسب **Bandura (1977)** تقوم نظرية الفعالية الذاتية على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على تحقيق أو القيام بسلوكات معينة و التقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به. حيث افترضت أن سلوك الفرد و البيئة والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة، نظرا لأهمية الفعالية الذاتية للفرد و كذا تفكيره الايجابي، حاولنا من خلال هذه الدراسة البحث على ما إذا كانت هناك علاقة بين التفكير الايجابي لدى الطالب الجامعي و الفعالية الذاتية و هذا ما سنتطرق له من خلال هذه الدراسة.

### 1.1- الإشكالية:

يعد التفكير عاملا من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد الإنسان على توجيه الحياة و تقدمها كما يساعد على حل الكثير من المشكلات و تجنب الكثير من الأخطار، و به يستطيع الإنسان السيطرة و التحكم على الأمور و تسييرها لصالحه، فالتفكير عملية معرفية و جدانية راقية تبنى و تؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى ك الإدراك و الإحساس و التحصيل و الإبداع، و كذلك على العمليات العقلية كالتذكر و التمييز و التعميم و المقارنة و الاستدلال و التحليل، و من ثم يأتي التفكير على قمة هذه العمليات العقلية و النفسية و ذلك للدور الكبير الذي يلعبه في المناقشات، حتى أنه لا يمكن الاستغناء عنه في عمليات إكساب المعرفة و حل المشكلات التي تواجه الإنسان. (عبد العزيز، 2012. ص 02)

بما أن الانسان يولد و لديه آلة التفكير و هي العقل أو المخ و هي التسمية البيولوجية العلمية له، و هذا العقل البشري يركز على شئ معين بحد ذاته، فهو بدوره يعتمد على عقله من أجل التفكير، فالعقل (المخ) يعطي أوامر مباشرة إلى الأحاسيس و الحركات الداخلية و الخارجية للإبقاء على الخبرات السارة و إلغاء الخبرات غير السارة. و لهذا يجب أن يتدرب على التفكير الإيجابي. (ناصر، 2018. ص 251)

كما تعددت الدراسات العربية و الأجنبية حول تنمية التفكير الإيجابي، لذا نرى أن الاهتمام بهذا الجانب المهم تزايد لما له من أهمية في تشكيل نمط حياة الفرد و توجيهها و حل الكثير من المشاكل، حيث يؤكد بشير (2011) حسب كل من الباحثان **علة و بوزاد (2016)** أن علم النفس الايجابي ليس تخصصا جديدا بل هو اتجاه ظهر حديثا يبحث و يركز على دراسة المشاعر الايجابية في الانسان و هناك أيضا جوانب طبية سليمة متوازنة مشرقة في حياة الانسان، أخذت قليلا من اهتمامات علماء النفس فيما مضى من الزمن.

و قدم كل من **سيلجمان و اينتمهالي (2000) Seligman et mihalyi** تعريفا للتفكير الإيجابي في الشخصية بأنه: " مجموعة استراتيجيات موجودة في الشخصية توجد بدرجات متفاوتة عند البشر، منها التفاؤل و الذكاء الوجداني، و الرضا و تقبل الذات غير المشروط و الكفاءة الشخصية و الإنجاز و تحقيق الذات، و المشاركة الوجدانية، و العطاء، و التشجيع على المودة و الحب، و التفتح و الانفتاح على الخبرة و الحكم الأخلاقي، و مهارات التفاعل الاجتماعي و الإحساس بالجمال و التسامح و المثابرة و الإبداع و الحكمة و التطلع نحو المستقبل و التلقائية.. الخ من الاستراتيجيات التي تجعل الفرد أكثر مسؤولية و تحضرا. (Sligman et enthmihalyy 2000, P 55).

كما تعتبر الفعالية الذاتية من أهم آليات القوى الشخصية، حيث أنها تمثل مركزا هاما في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط، فهي تساعد الفرد على التكيف مع المواقف و مواجهة الضغوط المختلفة. و حل المشكلات المستعصية التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة، و ترتفع

مستويات الفعالية لدى الفرد من خلال الممارسة و التدريب المتواصل والتعلم عموماً، سواءً في نطاق الأسرة أو المدرسة أو من خلال التفاعل والاحتكاك مع الآخرين في المجتمع.

كما يؤكد **Bandura (1997)** أن معتقدات الفرد عن فعاليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة سواءً المباشرة أو الغير مباشرة، وتقوم نظرية الفعالية الذاتية على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على القيام بسلوكات معينة، والفعالية الذاتية ليست مجرد 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، و لهذا تعد الفعالية الذاتية من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية لدى الأفراد، حيث تمثل مركزاً هاماً في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط، فهي تساعدهم على مواجهة الضغوط التي تعترضهم في مراحل حياتهم المختلفة.

هذا الأمر الذي دفع بنا للقيام بهذه الدراسة التي تهدف إلى معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين التفكير الإيجابي و الفعالية الذاتية، ومنه يمكن طرح التساؤلات التالية:

- مامستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الماستر 2 لقسم علم النفس بجامعة الجزائر 2؟
- مامستوى الفعالية الذاتية لدى طلبة الماستر 2 لقسم علم النفس بجامعة الجزائر 2؟
- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي و الفعالية الذاتية لدى طلبة الماستر 2 لقسم علم النفس بجامعة الجزائر 2؟

#### 2.I-. الفرضيات:

- يوجد مستوى عالٍ من التفكير الإيجابي لدى طلبة الماستر 2 لقسم علم النفس بجامعة الجزائر 2.
- يوجد مستوى منخفض من الفعالية الذاتية لدى طلبة الماستر 2 لقسم علم النفس بجامعة الجزائر 2.
- توجد علاقة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي و الفعالية الذاتية لدى طلبة الماستر 2 لقسم علم النفس بجامعة الجزائر 2.

#### 3.I-. أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من تناولها شريحة مهمة من المجتمع و هي شريحة الطلبة الجامعيين، كما ترتبط أهمية هذه الدراسة بأهمية الموضوع الذي تتناوله و هو التفكير الإيجابي و علاقته بالفعالية الذاتية لدى هذه الشريحة، وكلاهما لا يقل أهمية في تأثيره على السلوك الانساني.

#### 4.I-. أهداف الدراسة:

- معرفة درجة التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين.
- معرفة درجة الفعالية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين.
- الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي و الفعالية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين .

#### 5.I-. تحديد المفاهيم الاجرائية:

##### • التفكير الإيجابي

قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره و معتقداته و التحكم فيها و توجيهها تجاه ما توقعته النتائج الناجحة.

##### • الفعالية الذاتية

هي مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد التي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوك معين، ومرورته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، و تحدي الصعوبات و مدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها.

ويقصد بالفعالية الذاتية في هذه الدراسة توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في أي موقف معين، والمعبر عنها بالدرجة المحصل عليها في مقياس فعالية الذات للباحثين.

#### • الطالب الجامعي

الطالب الجامعي هو الذي يتلقى دروس ومحاضرات و يتدرب على كيفية الحصول على المعلومات في مؤسسة التعليم العالي للحصول على شهادة جامعية، و نقصد بمفهوم الطالب الجامعي في هذه الدراسة طالبات وطلبة جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله الذين ينتمون إلى كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس.

#### 6.I- نظريات التفكير الايجابي:

التفكير الايجابي هو عملية معقدة تعتمد عليها باقي العمليات العقلية الأخرى كالادراك، الاحساس، الذاكرة و التخيل، لذا يرى العديد من علماء النفس أن التفكير الايجابي هو عبارة عن مهارات مكتسبة أكثر ماهي فطرية، كما أن هناك عدة نظريات مفسرة لأساليب التفكير الايجابي و تختلف باختلاف المحتوى الذي تتضمنه هذه النظريات و بإختلاف الهدف التي تسعى إلى تحقيقه و تفسيره، و هناك مجموعة من النظريات التي فسرت أساليب التفكير نذكر بعضاً منها:

#### أ- نظرية هاريسون و براميسون Harrison et Bramson

توضح هذه النظرية أساليب التفكير التي يفضلها الأفراد و طبيعة الارتباط بينها و بين سلوكهم الفعلي، كما توضح ما إذا كانت هذه الأساليب ثابتة أم قابلة للتغير، و كيف تنمو الفروق بين الأفراد في أساليب التفكير، و قد أوضحت هذه النظرية أن الطفل يكتسب عدداً من الاستراتيجيات يمكنه تخزينها و تنمو هذه الاستراتيجيات و تزدهر خلال مرحلتها المراهقة و الرشد كنماذج أساسية في الحياة العملية، مما يؤدي إلى تفضيل استراتيجيات خاصة. (مفرح ، 2014. ص 27-28)

وقد صنف التفكير في هذا النموذج إلى خمسة أساليب هي:

- أسلوب التفكير الايجابي: و يقصد به قدرة الفرد على التواصل لبناء أفكار جديدة مختلفة تماماً عما يفعله الآخرون.
- أسلوب التفكير المثالي: و هو قدرة الفرد على تكوين وجهات نظر مختلفة اتجاه الأشياء و الميل إلى التوجه المستقبلي.
- أسلوب التفكير العلمي: و هو قدرة الفرد على التحقق مما هو صحيح أو خاطئ بالنسبة للخبرة الشخصية المباشرة و حرية التجريب والتفوق في إيجاد طرائق جديدة لعمل الأشياء.
- أسلوب التفكير التحليلي: هو قدرة الفرد على مواجهة المشكلات بطريقة منهجية و الاهتمام بالتفاصيل، و التخطيط قبل اتخاذ القرار.
- أسلوب التفكير الواقعي: و هو قدرة الفرد على الاعتماد على الملاحظة و التجريب وأن الأشياء الواقعية هي ما نمر به في حياتنا الشخصية. (يوسف، 2017. ص 23-24)

#### ب- نظرية سيلجمان و آخرون Seligman et al

يرجع مفهوم التفكير الايجابي للعالم سيلجمان و آخرون (1988) Seligman et al، حيث ركز من خلال هذا المفهوم على تعديل الأفكار المغلوطة و استبدال الأفكار السلبية الشاؤمية الانهماجية بالأفكار الواقعية و الايجابية. منطلقاً من فكرة رئيسية مفادها أن المنحنى المفرط نحو المرض قد تجاهل فكرة الانسان المتفتح الامكانيات، كما تجاهل أن السلاح الفعال هو بناء الاقتدار الانساني.

و قد أشار كلاً من التفاؤل و التشاؤم هما أسلوبان في التفكير لتفسير الوقائع و الأحداث، و طريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل، بل هي وقف على الفكرة التي نكوها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا و لإمكاناتنا و فرصنا و لمكانتنا في الحياة.

و يستند **Selgman** في نظريته هذه إلى ثلاثيته الشهيرة الي يناقض في مقدمها موقف من المفائل و المتشائم في فسير الوقائع و أسبابها وهي :  
الديمومة، التعميم، الموقع. ( يوسف ، 2017، ص 27-28)

### ت- نظرية كوستا **Costa**

حدد كوستا (1985) **Costa** أربع مراحل هرمية للتفكير، عتمد كل مرحلة على المراحل السابقة لها، و تعد عمليات كل مستوى أساسًا للمستوى الآتي بعدها، وهذه المراحل هي كالتالي: مستوى التفكير التقويمي، استراتيجيات التفكير، التفكير الابتكاري، الروح المعرفية.

### ث. نظرية برسيسن **Pressession**

يذكر الطيب (2006) حسب مفرح (2014) أن هذه النظرية تصنف عمليات التفكير إلى نموذجين هما:

- نموذج العمليات الأساسية للتفكير وهي: السببية والتحويلات و إدراك العلاقات والتصنيف واكتشاف السمات الفريدة المميزة

- نموذج العمليات المركبة للتفكير، وهي: حل المشكلات واتخاذ القرارات والتفكير الناقد والتفكير الابتكاري، وتعتمد هذه العمليات على العمليات الأساسية السابقة.

### 7.I- نظرية الفعالية الذاتية:

تعتبر الفعالية الذاتية من المكونات المهمة للنظرية المعرفية الاجتماعية ( **congitive theory Social** ) للباحث **Bandura** و التي إفترضت أن سلوك الفرد والبيئة والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة، فالسلوك الانساني في ضوء نظرية **Bandura** يتحدد تبادليا بتفاعل ثلاث مؤثرات هي: العوامل الذاتية، و العوامل السلوكية، و العوامل البيئية، و أطلق على هذه المؤثرات "نموذج الحتمية التبادلية". وطبقا لهذا فإن المتعلم يحتاج إلى عدد من العوامل المتفاعلة (شخصية، سلوكية، بيئية)، وتطلق العوامل الشخصية على معتقدات الفرد حول قدراته و اتجاهاته، أما العوامل السلوكية فتتضمن مجموعة الاستجابات الصادرة عن الفرد في موقف ما، و العوامل البيئية تشمل الأدوار التي يقوم بها من يتعاملون مع الطفل و منهم الأباء والمعلمون والأقران. ويعني ذلك أن أساس نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي عند "باندورا" هو فكرة الحتمية التبادلية بين هذه العوامل كما هو موضح في الشكل التالي.

نموذج الحتمية التبادلية في النظرية الاجتماعية لباندورا



المصدر: **Guerrin, 2012, P 110**

كما أن الفرد يتعلم بالملاحظة، حيث أن التعلم الايجابي بالملاحظة يقصد به حسب **بوحفص (2010)** بأنه اكتساب الفرد أو تعلمه لاستجابات أو أنماط سلوكية جديدة من خلال موقف أو **إطار اجتماعي**، حيث أن معظم سلوك البشر متعلم من خلال الملاحظة سواء بالصدفة أو بالقصد، فالتعلم الاجتماعي القائم على الملاحظة يقوم على عمليات من الانتباه القصدي بدقة والتي تكفي لاستدخال المعلومات والرموز والاستجابات المراد تعلمها في المجال المعرفي الإدراكي، كما أطلق ألبرت باندورا على التعلم بالملاحظة الذي يحدث عندما يقوم المتعلم بتقليد سلوك ما يظهر عند نموذج سُمي بالتمذجة **modeling** أو التعلم بالتمذجة، ومن أشهر الدراسات التي تناولت التمدجة، الدراسة التي قام بها باندورا وزملاؤه على السلوك العدواني عند الأطفال. كما يتفق باندورا ممثل مدرسة التعلم الاجتماعي مع سكينر ممثل المدرسة السلوكية في كون السلوك متعلم ودور ملاحظة الآخرين في التعلم، فبدلاً من تعزيز أنفسنا لكل سلوك نقوم به يمكننا التعلم من خلال تعزيز بديل **Vicarious** بملاحظة سلوك الآخرين و نتائج هذا السلوك (**بوحفص، 2010، ص 139-140**).

### 7.I-. منهج الدراسة:

في إطار دراستنا هذه و للحصول على معرفة علمية موضوعية كان لا بد من إنتهاجنا منهجا علميا يساعدنا للوصول إلى الهدف المنشود من هذه الدراسة، فارتأينا استعمال المنهج الوصفي كمنهج رئيسي لدراستنا، كما أن أهم ما يميز البحث الوصفي عنايته برصد الحقائق المتعلقة بالظاهرة موضوع دراستنا رسدا واقعيًا دقيقًا، و تعود أهمية هذا المنهج إلى أن الوصف يمثل ركنا أساسيا في البحث العلمي و ذلك بجمع المعلومات والبيانات وتحليلها و تفسيرها بغية الاجابة عن الأسئلة التي يطرحها الباحث و إيجاد الحلول للمشكلة ( **بوحفص، 2011، ص 235**).

### 8.I-. مجالات الدراسة:

أ- **المجال المكاني:** تم إجراء هذه الدراسة بجامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله، بكلية العلوم الاجتماعية التي تحتوي على أربعة (04) أقسام، تحديدا بقسم علم النفس.

ب- **المجال الزمني:** أجريت هذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من: 2021/04/15 إلى 2021/04/25 حيث تم توزيع المقياسين على مجموعة من طلبة الماستر 2.

ت- **المجال البشري:** تمت الدراسة على مجموعة من الطلبة بجامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله، بقسم علم النفس، من مستوى ماستر 2، يتمثل مجتمع الدراسة في 361 طالبا، كما تمثلت عينة الدراسة من (51) طالب و طالبة. كما تم إختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية.

## II - الاجراءات و ادوات الدراسة

### 1.II-. منهج الدراسة:

في إطار دراستنا و للحصول على معرفة علمية موضوعية كان لا بد من إنتهاجنا منهجا علميا يساعدنا للوصول إلى الهدف المنشود من هذه الدراسة، فارتأينا استعمال المنهج الوصفي كمنهج رئيسي لدراستنا، كما أن أهم ما يميز البحث الوصفي عنايته برصد الحقائق المتعلقة بالظاهرة موضوع الدراسة رسدا واقعيًا دقيقًا، و تعود أهمية هذا المنهج إلى أن الوصف يمثل ركنا أساسيا في البحث العلمي و ذلك بجمع المعلومات و البيانات و تحليلها و تفسيرها بغية الاجابة عن الأسئلة التي يطرحها الباحث و إيجاد الحلول للمشكلة ( **بوحفص، 2011، ص 235**).

### 2.II-. مجالات الدراسة:

أ- **المجال المكاني:** تم إجراء هذه الدراسة بجامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله، التي تحتوي بدورها على أربعة (04) كليات تتمثل في كلية العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الانسانية، كلية اللغات الأجنبية، وكلية اللغة العربية و آدابها و اللغات الشرقية، و معهدين (02) يتمثلان في معهد الترجمة و

معهد الآثار. أما دراستنا الحالية فكانت في كلية العلوم الاجتماعية التي تحتوي على أربعة (04) أقسام و هي قسم علم النفس، قسم الأروطوفونيا، قسم علوم التربية و قسم علم الاجتماع.

ب.- **المجال الزمني:** أجريت هذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من: 2021/04/15 إلى 2021/04/25 حيث تم توزيع المقياسين على مجموعة من طلبة الماستر2.

ت.- **المجال البشري:** تمت الدراسة على مجموعة من الطلبة بجامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله، بقسم علم النفس، من مستوى ماستر2، يتمثل مجتمع الدراسة في 361 طالبا، كما تمثلت عينة الدراسة من (51) طالب و طالبة. كما تم إختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية.

### II.3.- أدوات جمع البيانات:

إعتمدنا في هذه الدراسة على مقياسين، مقياس التفكير الإيجابي للباحث **Diener (2009)** وهو يتألف من 22 بند و قد أعطى لكل بند عبارتين و هي (نعم ، لا)، و مقياس الفعالية الذاتية للباحثين **Maddox, Mercandaute et Sherer** ، و الذي يحتوي بدوره على 16 بند و قد أعطى لكل عبارة (5) بنود وهي (أوافق بشدة ، أوافق ، محايد ، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، يستوجب على المفحوص لها وضع علامة (x) تحت البديل المناسب لميوله المهنية.

و يُطلب من الطالب أن يختار بالنسبة لكل سؤال إجابة واحدة من الإجابات المقترحة عليه حول درجات التفكير الإيجابي على سلم نقاط يراوح ما بين 1 و 2 و درجات الفعالية الذاتية على سلم نقاط يتراوح من 1 إلى 5، كما هو موضح في الجدولين التاليين:

جدول رقم (01) سلم تصحيح أسئلة مقياس التفكير الإيجابي

البند	نعم	لا
من 1 إلى 22	2	1

جدول رقم (02) سلم تصحيح أسئلة مقياس الفعالية الذاتية

البند	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لاأوافق بشدة
من 1 إلى 16	5	4	3	2	1

### II.4.- الأساليب الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة و تحليل البيانات التي تم جمعها، تم الإعتماد على عدة أساليب للمعالجة الإحصائية وذلك بإستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) نسخة رقم (22)، بعد ترميز البيانات وإدخالها في الحاسوب تم حساب التكرار والنسب المئوية، إستخدام المتوسط الحسابي وإستخدام الإنحراف، و تم إستخدام معامل الارتباط Person لدراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي و الفعالية الذاتية، كما تم إستخدام إختبار T.test لتحديد الفروق بين طلبة الماستر في التفكير الإيجابي و كذلك الفعالية الذاتية، حيث يستخدم (T.test) للمقارنة بين المتوسطين وهدفه التأكد من أن الفرق بين المتوسطين الناتجين عن العينتين فرق ثابت أي له دلالة إحصائية.

### III- عرض النتائج ومناقشتها:

بعد المعالجة الإحصائية لدرجة المبحوثين على مقياس التفكير الإيجابي و مقياس الفعالية الذاتية، سنعرض فيما يلي النتائج الأساسية

للبحث:

#### 1. عرض ومناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الثانية

تنص الفرضية الأولى على أنه يوجد مستوى عالٍ من التفكير الإيجابي لدى طلبة الماستر 2 لقسم علم النفس بجامعة الجزائر 2، و لإختبار هذه الفرضية تم استخدام إختبار T.test لعينة واحدة للفروق بين متوسط الحقيقي للعينة و كذا المتوسط الحسابي الافتراضي لمقياس التفكير الإيجابي، وتحصلنا على النتائج التالية الموضحة في الجدول رقم (03)، حيث نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 1,55 والانحراف المعياري 1,44 وقيمة T بلغت 67,16 عند درجة الحرية 49 ودرجة الخطأ 0,00 عند مستوى الدلالة 0,05، كما نلاحظ أن المتوسط الافتراضي بلغ 100 هذا يعني أن قيمة المتوسط الحسابي أصغر من قيمة المتوسط الافتراضي، إذن فإن مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الماستر بقسم علم النفس جامعة الجزائر 2 مرتفع.

جدول رقم (03): نتائج تطبيق إختبار T لعينة واحدة للفروق بين متوسط

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الافتراضي	T	درجة الحرية ddl	درجة الخطأ SIG	مستوى الدلالة
51	1,55	1,44	100	76,16	49	0,01	0,05

إعتباراً لهذه النتائج نقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه يوجد مستوى عالٍ من التفكير الإيجابي لدى طلبة الماستر 2 لقسم علم النفس بجامعة الجزائر 2، و نرفض الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا يوجد مستوى عالٍ من التفكير الإيجابي لدى طلبة الماستر 2 لقسم علم النفس بجامعة الجزائر 2.

من بين الدراسات التي تناولت موضوع التفكير الإيجابي لدى الطلبة، نجد دراسة كل من **علة و بوزاد (2016)** و دراسة **خضير، الخليف و زغير (2016)** التي إتفقت نتائج دراستهم مع نتائج دراستنا حيث توصلوا إلى وجود مستوى عالٍ من التفكير الإيجابي لدى الطلبة، في حين اختلفت مع نتائج دراسة **اسليم (2017)** حيث توصل الباحث إلى وجود مستوى متوسط من التفكير الإيجابي لدى الطلبة. و يمكن تفسير ذلك لكون أن الطلبة الجامعيين يمتلكون مهارات و قدرات تمكنهم من حل المشكلات التي تواجههم، و كون الطالب لديه بعض الاستراتيجيات والخطط التدرجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها، وراجع أيضا إلى دور التفكير الإيجابي في زيادة ثقة الطلبة بأنفسهم و قدرتهم على إيجاد الحلول المهارية الكفيلة لمواجهة المواقف و المشاكل. كما أن الدرجة العلمية التي يحملونها ستساهم في حصولهم على وظيفة مناسبة تتناسب مع ما درسوه في الجامعة و مع الشهادة الجامعية و هذا ما يجعل نمط التفكير لديهم هو السائد في طريقة التفكير لديهم عكس الأفراد الذين لم يتخرجوا من الجامعة أو الذين لم يلتحقوا بها.

و يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية **سيلجمان و اخرون (1998)** المتبناة في التنشئة الاجتماعية التي نشئوا عليها الطلبة، من خلال الخبرة الاجتماعية و البيئية التي مروا بها خلال مسيرتهم العلمية و كذلك تأثرهم بأقرانهم، حيث أن للمستوى التعليمي أثر في إرتفاع درجات



التفكير الإيجابي، كما أن رضا هذه الشريحة عن الحياة يخلق لديهم صحة نفسية عالية و تقبل الذات العالي مما انسجم على نمط تفكيرهم و هذا ما أظهرهم بدرجة مرتفعة من التفكير الإيجابي.

## 2. عرض ومناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الثانية

تنص الفرضية الثانية على أنه يوجد مستوى منخفض من الفعالية الذاتية لدى طلبة الماستر 2 لقسم علم النفس بجامعة الجزائر 2، و لإختبار هذه الفرضية تم استخدام إختبار T.test لعينة واحدة للفروق بين متوسط الحقيقي للعينة و كذا المتوسط الحسابي الافتراضي لمقياس الفعالية الذاتية، وتحصلنا على النتائج التالية الموضحة في الجدول رقم (04) ، نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ 3,56 والانحراف المعياري 0,61 وقيمة T بلغت 41,62 عند درجة الحرية 50 ودرجة الخطأ 0,00 عند مستوى الدلالة 0,05 ، كما نلاحظ أن المتوسط الافتراضي بلغ 100 هذا يعني أن قيمة المتوسط الحسابي أصغر من قيمة المتوسط الافتراضي، إذن فإن مستوى الفعالية الذاتية لدى طلبة الماستر 2 لقسم علم النفس بجامعة الجزائر 2 مرتفع.

جدول رقم (04): نتائج تطبيق إختبار T لعينة واحدة للفروق بين متوسط

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الافتراضي	T	درجة الحرية ddl	درجة الخطأ SIG	مستوى الدلالة
51	3,56	0,61	100	41,62	50	0.01	0.05

إعتبارا لهذه النتائج نرفض الفرضية البديلة التي تنص على أنه يوجد مستوى منخفض من التفكير الإيجابي لدى طلبة الماستر 2 لقسم علم النفس بجامعة الجزائر 2، و نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا يوجد مستوى منخفض من التفكير الإيجابي لدى طلبة الماستر 2 لقسم علم النفس بجامعة الجزائر 2.

تتفق هذه الدراسة مع دراسة قطاري (2015) والتي توصلت نتائجها إلى وجود أثر في تنمية الكفاءات الذاتية لدى الطلبة، و اتفقت أيضا مع دراسة الشمالية و آخرون (2017) حيث أن متوسطات فقرات الفاعلية الذاتية كانت مرتفعة بالنسبة لطلبة الطب بالجامعة الأردنية، وهذا يدل أن الطلبة الذين يمتلكون فعالية ذاتية مرتفعة يتصفون بأنهم مصممون و مثابرون، يحاولون بدون كلل و يستمرون في متابعة أداءهم لتحقيق الإنجاز.

## 3. عرض ومناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الثالثة

حيث توقعنا وجود علاقة دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي و الفعالية الذاتية لدى طلبة الماستر 2 لقسم علم النفس بجامعة الجزائر 2. وإختبار هذه الفرضية تم استخدام إختبار Pearson لدراسة العلاقة بين متغيرين، حيث تظهر لنا النتائج من خلال الجدول الموالي وجود علاقة إرتباطية موجبة بين المتغيرين حيث كان  $r=0.53$  بإحتمال خطأ  $P=0.01$  أي أقل من 0.05. إعتبارا لهذه النتائج نستنتج أنه كلما زاد التفكير الإيجابي كلما زادت الفعالية الذاتية.

## جدول رقم (05) نتائج تطبيق إختبار معامل الارتباط Pearson لدراسة العلاقة بين التفكير الايجابي و الفعالية الذاتية

المتغير	إختبار Pearson(r)	P
التفكير الايجابي	0,53	0.01
الفعالية الذاتية		

إعتبارا لهذه النتائج نقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الايجابي و الفعالية الذاتية، ونرفض الفرضية الصفرية أي أنه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير الايجابي و الفعالية الذاتية. يعني أنه كلما كان التفكير الإيجابي مرتفع كلما ارتفعت الفعالية الذاتية.

و نجد دراسة الباحث كندال (Kendall, 2000) حاول في دراسة معرفة أثر الاضطراب النفسي و نمط اللغة التي يستخدمها الفرد في التفكير الايجابي و السلبي لديه، و قد خلصت الدراسة إلى وجود علاقة جوهرية بين التفكير مستوى التفكير الايجابي و مستوى التفاؤل لدى العينة الأولى (متفائلة)، بينما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة جوهرية بين التفكير السلبي و الاكتئاب المرتفع في العينة الثانية (اكتئاب نفسي)، وعدم وجود فروق جوهرية بين التفكير الايجابي و السلبي و الاضطراب النفسي في العينة الثالثة (مضطربين نفسيا).

إعتماداً على النظرية المعرفية الاجتماعية فإن السلوك الانساني ينتج عن تفاعل ديناميكي لعوامل شخصية و سلوكية و بيئية، و ذلك ضمن ما يعرف بالحمية التبادلية التي تؤكد على الارتباط الوثيق بين شخصية الفرد و أفعاله التي يمكن من خلالها تحديد فعاليته الذاتية وأهميتها في حياته هذا ما أكدته Bandura (1977).

و تعود هذه النتيجة إلى أن الفعالية الذاتية تؤثر على مستويات الدافعية مباشرة و التعلم و الانجاز و توظيف الأفراد لقدراتهم، و أيضا أنماط التفكير و التصرفات و الاثارة الانفعالية من خلال العلاقة الوطيدة بين البيئة، السلوك والعوامل المعرفية. كما أن معرفة الفرد لذاته بشكل جيد وتقبله لهذه الذات و التعايش معها و فهمها، يساهم بأن يتمتع الفرد بالصحة النفسية و التوافق النفسي، و هي أيضا عامل أساسي في توافق الشخصية، و تقبلنا لذاتنا بشكل جوهري على تقبل الآخرين لنا، و نظرتهم لنا أيضا

## IV-الخلاصة:

إن الهدف الأساسي من إجراء هذه الدراسة هو الكشف عن العلاقة الارتباطية بين كل من درجات مقياس التفكير الايجابي و درجات مقياس الفعالية الذاتية لدى طلبة الماستر 2 بجامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله، وتبين لنا من خلال النتائج المتوصل إليها إلى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير الايجابي والفعالية الذاتية، و هذا راجع لإدراك الفرد و إعتقاده بقدراته الذاتية وما تنطوي عليه من مقومات عقلية ومعرفية تساعده على التعامل مع المواقف الصعبة و المعقدة و تشعره بالثقة بالنفس، و يعزز الانجاز الشخصي لديه، حيث أشار Bandura بأن الأفراد ذوي الثقة العالية في قدراتهم يرون الصعوبات كتحدٍ يجب التغلب عليه و ليس كتهديد يجب تجنبه، كما أنهم يضاعفون جهودهم في مواجهة الصعوبات ويخلصون سريعا من آثار الفشل، بمعنى يفكرون بطريقة إيجابية تساعدهم على التخلص من الوتر و زيادة الثقة بالنفس و المثابرة لتحقيق النجاح.

و في ضوء النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة نقترح مايلي:

- أن تتبنى الجامعات إقامة الدورات و البرامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.
- تنشيط برنامج المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة.
- تدريب الطلاب على آلية التفكير الإيجابي و مهاراته أثناء التحاقهم بالمدارس و الجامعات.
- إجراء العديد من الدراسات حول التفكير الإيجابي.

#### المصادر و المراجع:

1. اسليم، يوسف فهمي (2017). التفكير الإيجابي و علاقته بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من طلبة خريجي الجامعات الفلسطينية. شهادة مقدمة لنيل شهادة الماجستير. غزة: فلسطين.
2. الشمالية، نسرين بهجت و آخرون (2017). مستوى الفاعلية الذاتية لدى طلاب الجامعة الأردنية و علاقته ببعض المتغيرات. العلوم التربوية. العدد الأول: الأردن.
3. عبد العزيز، حنان. (2012). نمط التفكير و علاقته بتقدير الذات-دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بشار. مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير في علم النفس تخصص الارشاد النفسي و التنمية البشرية. جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان.
4. ناصر، حسين ناصر. (2018). محددات التفكير (الإيجابي- السلبي) و علاقتها بسمتي الشخصية (المتفائلة-المتشائمة). مجلة أوروك للعلوم الانسانية. العدد الأول. المجلد . جامعة المثني.
5. علة ،عائشة. بوزاد،نعيمة. (2016). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين- دراسة ميدانية بالأغواط. مجلة العلوم النفسية و التربوية. العدد (2)3. ص 124-151.
6. سعودي، كريمة. (2018). نظام العمل بالعقود المحددة المدة و العقود غير محددة المدة و أثره على الإلتزام التنظيمي في ضوء الفعالية الذاتية - دراسة ميدانية بالمؤسسة الوطنية للمواد الدسمة COGRAL/SPA و شركة بيمو BIMO. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه ل.م.د في علم نفس العمل و التنظيم. جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله.
7. بوحفص، عبد الكريم. (2010). التكوين الاستراتيجي لتنمية الموارد البشرية. ديوان المطبوعات الجامعية. بن عكنون. الجزائر.
8. بوحفص، عبد الكريم. (2011). أسس و مناهج البحث في علم النفس. ديوان المطبوعات. ط1. الجزائر.
9. قطاوي، محمد ابراهيم. أبو جاموس عبد الكريم محمود (2015). أثر استخدام التعلم الخدمي في تنمية الكفاءات الذاتية لدى طلبة الصف العاشر في تدریس مبحث التربية الوطنية و المدنية في جامعة الأردن. المجلد 19. العدد 01. (141-170).
10. منصور، مفرح سعيد السلمي. ( 2014). جودة الحياة و علاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم القرى. رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس. تخصص إرشاد نفسي. المملكة العربية السعودية.
11. Bandura A (1977). **self-efficacy. Toward a unifying theory of behavioral change psychological.** review 84. pp. 191- 215.Stanford University.
12. Bandura A (1997). **Self- efficacy- The exercise of control.**New York.
13. Guerrin B (2012). **Albert Bandura et son œuvre. Recherche en soins infirmiers.** N°108, P.P 106-116. DOI 1. www.cairn.info.cerist.

14. Kendall philip , mellissa warman , aude henin , julie lerner , richard g ; heimberg : (2000) **defferentiating anxious and depressive self-statments** : combined factor structure df the anxious self -statments questionnaire and the automatic thoughts questionnaire , volume 24, pp327-344.

15. Seligman EP martin and mihaly csikszentmihalyi :(2000) **Happiness, excellence and optimal human functioning** , reviw of a special issue of the american psychologist .pp55-

183