

مهارات التفكير الإيجابي وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

Positive Thinking Skills and Their Relationship to Self-Efficacy Among Middle School Students

داليا محمود سيد أحمد¹، تحت اشراف: أ.د/ سناء محمد سليمان²، أ.م.د/ شادية عبد العزيز مهتدي منتصر³

¹ باحثة ماجستير - قسم علم النفس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - جامعة عين شمس

² أستاذ علم النفس التعليمي - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - جامعة عين شمس

³ أستاذ علم النفس التربوي المساعد - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - جامعة عين شمس

المستخلص:

هدف البحث: إلى الكشف عن علاقه بين مهارات التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وللتحقق من الأهداف تم إعداد الأدوات التالية: مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية اعداد الباحثين ومقياس الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية اعداد الباحثين، وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعتين مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية (ن= 320)، مجموعة الدراسة الوصفية (ن=350) (179) ذكور و(171) إناث وكان متوسط أعمار أفراد العينة (14: 15) سنة.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (ذكور - إناث) في كل الأبعاد والدرجة الكلية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي باستثناء بعد التخيل الإيجابي فكانت هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في اتجاه الإناث، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (ذكور - إناث) في الأبعاد والدرجة الكلية على مقياس الكفاءة الذاتية في اتجاه الذكور، باستثناء بعد الكفاءة الذاتية الأخلاقية فلم تكن هناك فروق دالة إحصائية.

الكلمات المفتاحية: مهارات التفكير الإيجابي - الكفاءة الذاتية - تلاميذ المرحلة الإعدادية.

Abstract:

The aim of the study was to explore the relationship between positive thinking skills and self-efficacy among a sample of middle school students. To verify the objectives, the following tools were developed: a scale for positive thinking skills among middle school students and a scale for self-efficacy among middle school students. The study sample consisted of two groups: a psychometric validation group (n=320) and a descriptive study group (n=350) (179) males and (171) females.14:15 year. The study results revealed no statistically significant differences between the sample members' average scores according to gender (males - females) in all dimensions and the total score on the positive thinking skills scale, with the exception of the positive imagination dimension, where there were statistically significant differences at a significance level of 0.05 in favor of females. There were statistically significant differences at a significance level of 0.01 between the sample members' average scores according to gender (males - females) in the dimensions and the total score on the self-efficacy scale in favor of males, with the exception of the moral self-efficacy dimension, where there were no statistically significant differences.

Keywords: Positive thinking skills - self-efficacy - middle school students.

مقدمة البحث:

تبنى منحي مغاير يسعى إلى إظهار العوامل التي تعرض الفرد إلى خيارات سلبية ليتجنبها مما يفتح الطريق أمام قوى إيجابية بداخله لتصل إلى أقصى ما يمكن تحقيقه من كفاءة ذاتية.

مشكلة البحث:

أجريت العديد من الدراسات التي تناولت مهارات التفكير الإيجابي منها على سبيل المثال: دراسة (نيفين عبد الستار عبد الغني, 2019) التي اهتمت بالكشف عن أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وعرض البحث إطاراً مفاهيمياً تتضمن التفكير الإيجابي، المرونة النفسية، ودراسة السيد أحمد محمود صقر، أحمد عادل عبد الرازق سليمان، (سعدة أحمد إبراهيم, 2019) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والثقة بالنفس لتلاميذ المرحلة الإعدادية، والعلاقة بين التفكير الإيجابي والطموح الأكاديمي، ودراسة (رندا رضا العراقي سالم, 2020) والتي تناولت الكشف عن وجود ونوع العلاقة بين المهارات الاجتماعية والمهارات الأكاديمية ومهارات التفكير الإيجابي ومدى إمكانية التنوُّ بدرجات مهارات التفكير الإيجابي من خلال درجات كل من المهارات الاجتماعية والمهارات الأكاديمية.

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت الكفاءة الذاتية منها: دراسة (ياسمين ممدوح السعيد عبد ربه, 2020) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدارة الذات وكلا من الكفاءة الذاتية والدافعية للإنجاز لدى عينة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي من الذكور، ودراسة (باسل محمد مصطفى, 2015) التي تناولت التعرف على الدافع المعرفي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية في منطقة الناصرة، وقامت كابرارا وآخرون (Caprara, 2008) بدراسة في إيطاليا هدفت إلى التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتعلم المنظم ذاتياً لدى عينة من طلبة المرحلة الابتدائية والإعدادية والثانوية في مدينة باليرمو الإيطالية.

يعد الاهتمام بالمتغيرات الإيجابية أحد أهم العوامل الرئيسية التي تساعد التلاميذ على مواجهة التحديات التي يمرون بها والقضايا التي تحدث في المستقبل بل وفي هذا العصر الحديث المليء بالتطور والتقدم السريع، مما دعا المتخصصين والتربويين التوجه إلى مواكبة المستجدات من خلال التركيز على التفكير الإيجابي للتلاميذ (حديث الذات الإيجابي - التوقع الإيجابي - التخيل الإيجابي) وكيفية وصولهم للكفاءة في مختلف الجوانب (المعرفية الأكاديمية، والانفعالية، والاجتماعية، والأخلاقية) وتنظيم أبنيتهم بطريقة تجعلهم أكثر استعداداً للتطور والتقدم في مختلف المجالات ليصبح ذلك عادة عقلية إيجابية لديهم تساعدهم في النجاح لأنفسهم وفي النهوض بمجتمعهم.

ويعد التفكير الإيجابي مصطلحاً حديثاً نسبياً يتداول في المحافل التربوية والتعليمية حيث تشير الأبحاث إلى أهمية مهارات التفكير (حديث الذات الإيجابي - التوقع الإيجابي - التخيل الإيجابي) في مساعدة التلميذ على أن يكتسب الثقة بالنفس والاعتماد على الذات والعديد من الصفات اللازمة والضرورية للتعامل مع تحديات المستقبل.

وتعد الكفاءة الذاتية متغيراً مهماً في العملية التربوية، حيث أدخل مفهوم الكفاءة الذاتية بواسطة العالم ألبرت بندورا (Bandura) وتعد أحد الجوانب البارزة في النظرية المعرفية الاجتماعية في تنمية الشخصية، فالكفاءة الذاتية تؤدي بالتلميذ إلى الشعور القوي بالجسارة والقدرة؛ مما تساعد في العمليات المعرفية وأداء التلميذ في مجالات كثيرة (Singer, Marhan & Vasile, 2011, Stoicesca).

كما يرى (محمد السيد القللي, 2024) أن الهواتف الذكية المحمولة وغيرها من الأجهزة المشابهة أصبحت جزءاً مركزياً في حياة الغالبية العظمى من الناس وتوفر لهم إرتباطاً دائماً بتدفقات من المعلومات والتفاعلات الاجتماعية عبر الأجهزة الإلكترونية لمواكبة العصر الحالي التي تتسارع فيه أحداث الحياة اليومية ويرى أن

الإيجابي - التخيل الإيجابي) لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية باختلاف النوع (ذكور - إناث)؟
 2- الكشف عن حجم واتجاه الاختلاف في الكفاءة الذاتية (الكفاءة الذاتية الانفعالية - الكفاءة الذاتية المعرفية - الكفاءة الذاتية الأخلاقية - الكفاءة الذاتية الاجتماعية) لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية باختلاف النوع (ذكور - إناث)؟
 3- الكشف عن العلاقة بين درجات أفراد العينة تلاميذ المرحلة الإعدادية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية.
 4- الكشف عن التنبؤ بدرجات أفراد العينة تلاميذ المرحلة الإعدادية على مقياس الكفاءة الذاتية من خلال درجاتهم على مقياس مهارات التفكير الإيجابي.

أهمية البحث:

تتبلور أهمية البحث الحالي في الآتي:

الأهمية النظرية:

1- يستمد البحث أهميته من خلال تناوله مفاهيم مهمة في العملية التعليمية وهي مهارات التفكير الإيجابي، والكفاءة الذاتية فهي متغيرات حديثة نسبياً حيث إنها من متغيرات الصحة النفسية الإيجابية.
 2- يعتبر البحث الحالي استجابة إلى مقترحات بعض الدراسات والبحوث في مجال علم النفس الإيجابي التي تدعو إلى الاتجاه نحو دراسة التفكير الإيجابي لما له من أهمية في حياة الفرد والمجتمع.
 3- ندرة الدراسات والأبحاث - في حدود اطلاع الباحثة - التي تهتم بدراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية.
 4- اهتمام البحث الحالي بالمرحلة الإعدادية والتي تعتبر من المراحل المهمة في حياة الأفراد باعتبارها مشارف مرحلة المراهقة.

الأهمية التطبيقية:

1- يمكن للمتخصصين الاستفادة من نتائج البحث الحالي في إعداد وتطبيق برامج إرشادية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي مما يعكس شكل جيد على

إلا أنه في حدود اطلاع الباحثات وجدوا هناك ندرة في الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت مهارات التفكير الإيجابي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية مما يضفي أهمية خاصة على الدراسة الراهنة. ولذلك تتحدد مشكلة البحث في الأسئلة التالية: مراجعة صياغة الأسئلة بهل

1- ما حجم واتجاه الاختلاف في مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي - التوقع الإيجابي - التخيل الإيجابي) لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية باختلاف النوع (ذكور - إناث)؟
 2- ما حجم واتجاه الاختلاف في الكفاءة الذاتية وأبعادها (الكفاءة الذاتية الانفعالية - الكفاءة الذاتية المعرفية - الكفاءة الذاتية الأخلاقية - الكفاءة الذاتية الاجتماعية) لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية باختلاف النوع (ذكور - إناث)؟
 3- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، التوقع الإيجابي، التخيل الإيجابي) ودرجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية وأبعادها (الكفاءة الذاتية الانفعالية، الكفاءة الذاتية المعرفية، الكفاءة الذاتية الأخلاقية، الكفاءة الذاتية الاجتماعية)؟
 4- هل يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة تلاميذ المرحلة الإعدادية على مقياس الكفاءة الذاتية من خلال درجاتهم على مقياس مهارات التفكير الإيجابي؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن الإسهام النسبي لمهارات التفكير الإيجابي في التنبؤ بالكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من الجنسين من خلال الأهداف الآتية:

1- الكشف عن حجم واتجاه الاختلاف في مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي - التوقع

مهارة التخيل الإيجابي " Imagination skill ":

تعرفها الباحثة إجرائيا بأنها تشجيع التلاميذ على التفكير بعمق وابتكار في حل المشكلات وتحقيق الأهداف، وتوجيه التلاميذ لاستخدام الخيال لإيجاد حلول جديدة وتطوير مهارات الإبداع وتعزيز استخدام التخيل كأداة لتحفيز التفكير الإيجابي وتطوير القدرات الشخصية. ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي.

الكفاءة الذاتية: Self-Efficacy

تعرفها الباحثة إجرائيا بأنها مجموعة من المهارات والقدرات التي يمتلكها تلاميذ الصف الثاني الإعدادي وهي تتعلق بقدرتهم على تحقيق النجاح الأكاديمي والشخصي بشكل متوازن مع فهم عميق للمواد الدراسية وقدرة على التفاعل بإيجابية مع العالم من حولهم ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية على مقياس الكفاءة الذاتية وهي تتضمن الأبعاد التالية:

الكفاءة الذاتية الانفعالية-Emotional self- efficacy:

تعرفها الباحثة إجرائيا بأنها تتعلق بقدرة التلاميذ على إدارة وفهم مشاعرهم وعواطفهم وتشمل مهارات مثل التحكم في الغضب والتوتر وتعزيز التحفيز الذاتي، وتشمل القدرة على اتخاذ القرارات والتصرف بشكل مناسب في مجموعة متنوعة من السياقات وهي تتضمن مهارات التخطيط والتنظيم وحل المشكلات. ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية على مقياس الكفاءة الذاتية.

الكفاءة الذاتية المعرفية:cognitive self-efficacy

تعرفها الباحثة إجرائيا بأنها القدرة على اكتساب المعرفة وفهم المواد الدراسية بشكل فعال وتشمل هذه الكفاءة القدرة على القراءة والكتابة وفهم المفاهيم وحل المسائل الأكاديمية. ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية على مقياس الكفاءة الذاتية.

كفاءتهم الذاتية ومن ثم ينعكس على أدائهم الأكاديمي وعلاقاتهم الاجتماعية.

2- يسهم البحث الحالي في تقديم أدوات لقياس مهارات التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية تناسب المراهقين من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

مصطلحات البحث:

مهارات التفكير الإيجابي " Positive thinking skills ":"

تعرفها الباحثة إجرائيا بأنها مجموعة من القدرات والأساليب التي يمكن للأفراد تطويرها واستخدامها للتفكير والتعبير عن الأفكار والمشاعر بشكل إيجابي وبناء، ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي. وتشتمل على ثلاث أبعاد وهي:

مهارة حديث الذات الإيجابي " Positive self-talk skill ":

تعرفها الباحثة إجرائيا بأنها تشجيع التلاميذ على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بشكل إيجابي وبناء، وتعزيز التوجه الإيجابي نحو الذات من خلال تقديم ملاحظات إيجابية وتعزيز الاعتراف بالإنجازات الشخصية وتعليم التلاميذ استراتيجيات التفكير الإيجابي مثل التفكير في الجوانب الإيجابية للأمور وتحفيز التفكير البناء. ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي.

مهارة التوقع الإيجابي " Positive expectation skill ":

تعرفها الباحثة إجرائيا بأنها تعزيز ثقة التلاميذ بأنفسهم وقدرتهم على تحقيق النجاح وتعليمهم كيفية وضع أهداف وتوقعات إيجابية، وتطوير خطط لتحقيقها وتشجيع التلاميذ على التفكير في إمكانية تحقيق الأهداف والنجاح. ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي.

الرسمية لغات، مدرسة محمود سامي عامر الرسمية لغات، التابعين لإدارة حدائق القبة التعليمية. التابعة لمديرية التربية والتعليم، محافظة القاهرة.

الإطار النظري للبحث:

المحور الأول: مهارات التفكير الإيجابي: (Positive Thinking Skills):

يعد التفكير الإيجابي مصدرًا للقوة؛ لأنه يساعدنا على التفكير في الحل حتى، وبذلك نزداد مهارة وثقة، كما يعد أيضًا مصدرًا للحرية؛ لأننا سنتحرر من معاناة التفكير السلبي، فقد لا نستطيع التحكم في الظروف، ولكننا نستطيع التحكم في أفكارنا، فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية في السوك والحياة العملية والعلمية.

لقد ميز الله عز وجل الإنسان عن باقي المخلوقات بالقدرة على التفكير والتمييز، فالتفكير صفة ملازمة للإنسان في كل المواقف التي يتعرض لها لأنه يواجه يومياً مواقف وأحداث مختلفة ومتتالية تتطلب منه التفكير وإدراك الموقف، ثم إبداء رد الفعل لمواجهة الموقف بشكل عقلاي وبهذا يصبح الإنسان بحاجة ماسة إلى تعلم التفكير والتدرب على مهاراته كحاجته لأن يتعلم كيف يتكلم، وكيف يتعامل مع الناس، فالتفكير الإيجابي في الحياة هو أول خطوات نجاح الإنسان في التعامل مع نفسه ومع الآخرين، وزيادة ثقته بنفسه، وتطوير ذاته، وقيامه بأعمال إيجابية والمحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، فالإنسان الإيجابي يعتمد التفكير الإيجابي كأسلوب حياة في التعامل مع المواقف والأحداث اليومية، بحيث يقوم بالتركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلا من التركيز على السلبيات، مما يؤدي إلى نجاحه في شتى جوانب حياته، ولقد حث ديننا الإسلامي على التفكير الإيجابي ومواجهة الأحداث بإيجابية حتى في أصعب الأوقات، قال تعالى: (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) (آل عمران، 139)، ففي هذه الآية يحث الله

الكفاءة الذاتية الأخلاقية moral self-efficacy:

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها تشمل القدرة على اتخاذ القرارات الأخلاقية والسلوك الأخلاقي في جميع السياقات ويتضمن ذلك فهم القيم والأخلاقيات والالتزام بالمعايير الأخلاقية، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية على مقياس الكفاءة الذاتية.

الكفاءة الذاتية الاجتماعية social self-efficacy:

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها تتعلق بالقدرة على التفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي وبناء وهي تشمل مهارات التواصل الفعال والتعاون وبناء العلاقات، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية على مقياس الكفاءة الذاتية.

المرحلة الإعدادية Preparatory stage:

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها تعتبر هذه المرحلة بداية مرحلة المراهقة حيث إنها تبدأ من (12-15) سنة من عمر التلاميذ وسوف تتناول الباحثة تلاميذ الصف الثاني بهذه المرحلة كعينة للدراسة.

حدود البحث:

المحددات البشرية: يتحدد البحث بطبيعة العينة المستخدمة فيها وهي تلاميذ الصف الثاني من المرحلة الإعدادية ببعض مدارس القاهرة الكبرى وتم اختيار عينة الدراسة على النحو التالي:

مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية: وتكونت من (320) تلميذ وتلميذة من الصف الثاني في المرحلة الإعدادية وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

عينة الدراسة الوصفية: وتكونت من (350) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصف الثاني من المرحلة الإعدادية.

المحددات الزمانية: تم تطبيق أدوات البحث على عينة من تلاميذ الصف الثاني من المرحلة الإعدادية خلال العام الدراسي (2024 / 2025).

المحددات المكانية: تتحدد الدراسة بمكان التطبيق وذلك بمدرسة أحمد ماهر الرسمية لغات، مدرسة إبراهيم الرفاعي

ويرى (Diener, 2000, p27) أن التفكير الإيجابي يجعلنا نترجم الأشياء بواقعية، نتجه نحو التفاؤل وأن نقوم بتفسير الأشياء وتقييمها بطريقة منطقية ومعقولة وموضوعية، وإنما هذا لا يعني أن نغفل عن الأحداث السلبية وصعوبتها، بل علينا أن نرى الأشياء بطريقة مناسبة ونحفز أنفسنا بصورة إيجابية كبيرة حتى نتغلب عليها، ويجعلنا نقوم بتقنين الصعوبات والمعوقات لتجنبها ونتغلب عليها وأن نختار البدائل المناسبة فهو يعطينا قوة ذهنية نتغلب بها على العوائق التي تواجهنا.

أهمية مهارات التفكير الإيجابي:

يرى (جوزيف ميرفي، 2000، ص 8) أن معرفتنا لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعل الإنسان قادراً على تحويل حياته كلها، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة، وعندما يفهم الحقيقة، وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكاراً بناءة، وبينها انسجام وخالية من الاضطراب، فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة، والأفضل في كل شيء، ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله، وهو الوسيلة التي يفكر بها ويتصورها.

وتتجسد أهمية التفكير الإيجابي من خلال استجابة الفرد لتغيير طريقة تفكيره، فإذا اختار الفرد أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل ويتغلب الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها، والتي تكون عائق تحقيق الأفضل لنفسه، ولذلك فإن التفكير العقلي الإيجابي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة (King, 2001, p803)، ومن هنا تستعرض الباحثة فوائد التفكير الإيجابي من خلال التالي:

1- يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توليدي، وتصدر فيه المقترحات الملموسة والعملية، حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء، حيث إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت، فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية، أخرجت

عز وجل المؤمنين على السلوك الإيجابي من خلال عدم الوهن وعدم الحزن.

تطور مفهوم التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي يعد من المصطلحات المهمة في علم النفس الإيجابي، والتي أشار إليها العالم مارتن سليجمان في الجمعية النفسية الأمريكية، حين قال (إن من أولى اهتمامات علم النفس الإيجابي أن نجعل الفرد يفكر بإيجابية حول نفسه، والأشياء المحيطة به، إذ يساعد التفكير الإيجابي الفرد أن يقاوم المرض النفسي ويحسن حياته اليومية ويتكيف بسهولة مع المثيرات 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 (طارق العبودي وعلي صالح، 2018، ص 18).

إن التفكير الإيجابي من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي لاقت اهتماماً من الباحثين حديثاً، وهو نوع جيد من التفكير الذي يحقق النجاح والصحة والتوافق والرضا عن الحياة، مما يجعل الفرد ينظر إلى الجانب المشرق الإيجابي في حياته، ويحمل توقعات إيجابية متفائلة تجاه المستقبل وتحتوي حياة الأفراد الإيجابيين على الكثير من الإخفاقات والحوادث والمآسي والخسارة، تمام مثلما هي الحال مع أي شخص آخر، ولكن الفرق في استجابة كل إنسان لمثل هذه التجارب والأحداث، فهي تعني القدرة على التعامل مع المحن والمصائب والسماح لنفسك بالحزن ومن ثم التعافي فيما بعد (سوهادفليد، 2014، ص 34).

تقود المعرفة الإيجابية إلى الإحساس بالصحة النفسية، والشعور بحسن الحال، هذا النوع من التفكير له دور في حمايتنا من الإصابة بالإحباط واليأس والانغلاق على الذات، لأنه يمد بإحساس إيجابي وروح طيبة في التعامل مع شؤون الحياة اليومية، ويساعد على حل المشكلات بفاعلية كبيرة ورؤية واضحة وموضوعية (طارق العبودي وعلي صالح، 2018، ص 21).

المواقف الحياتية الضاغطة (إيمان حسنين محمد عصفور، 2013، ص 36).

6- تصنع الإيجابية في العقول والمشاعر والتي تكون نتاجا للحديث الإيجابي مع الذات، الحياة الإيجابية، والتقاؤل والطاقة والقدرة على الدفاع عن النفس، فعندما يتم التفكير بطريقة إيجابية تتجذب إلينا المواقف الإيجابية، ويحدث العكس عندما يتم التفكير بطريقة سلبية فستتجذب إلينا المواقف السلبية (حافظ العمري، 2014، ص 20).

7- يعد التفكير الإيجابي الإنسان إعدادا صالحا لمواجهة الحياة العملية التي تتشابه فيها المصالح، وتزداد المطالب، ليتاح له المجال لاكتساب المهارات التي تجعله قادرا على التفكير في تلمس الحلول للمشكلات التي تطرأ على حياته والتغير الإيجابي البناء الذي يجريه الفرد داخل نفسه فيكون له الأثر النافع في شخصيته وكافة الأنشطة (سوماهورو أيوب أحمد، 2019، ص 183).

كما وبين (Wong, 2012, p81) أهمية التفكير الإيجابي كالتالي:

1- هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، كما أنه يعزز بيئة العمل بالانفتاح، والصدق والثقة، ويحفز الإبداع والابتكار.

2- أن يكون الفرد مفكرا إيجابيا يعني أن يقلق بشكل أقل، ويستمتع أكثر، وأن ينظر للجانب المضيء بدلا من ان تملأ رأسه بالأفكار السوداء، ويختار أن يكون سعيدا بدلا من الحزن، كما أن نمط التفكير الإيجابي يزيد من التقييم الذاتي الإيجابي، ومن فعالية الفرد الذاتية في إدراك جوانب المشكلة والثقة في حلها.

3- الأفكار الإيجابية تسمح بالتعديل والتطوير، حيث إن الإنسان الإيجابي بحكم تفكيره المتميز، يضع في

الفكرة السلبية التي تقابلها، لأن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملئه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية (دي بونو، 2001، ص 42)

2- يحرك التفكير الإيجابي القوى الإيجابية لدى الفرد، والتي تأتي بنتائج إيجابية؛ لأن الأفكار الإيجابية تحيط الفرد بجو ملائم لمثل هذه النتائج المرجوة، وعلى النقيض من ذلك تحيط الأفكار السلبية الفرد بجو يؤدي إلى إيجاد نتائج سلبية (نورمان فنسنت بيل، 2001، ص 86).

3- يصحب تعديل أساليب التفكير والإدراك تغيرات إيجابية في السلوك، وأساليب جديدة وفعالة من حيث التواصل الاجتماعي الناتج، فضلا عما يكتسبه الفرد بفضل ذلك من قدرات تمكنه من التحكم في الاضطرابات النفسية والوجدانية التي قد يواجهها ويشكو منها (عبد الستار إبراهيم، 2011، ص 18).

4- يحقق أصحاب نمط التفكير الإيجابي مكاسب اجتماعية إضافية، فالناس بطبيعتهم يحبون الشخص الذي يفكر ويتصرف بإيجابية، والأفراد يحبون أن يكونوا محاطين بذوي الإيجابية في التفكير والسلوك، وعلى مقربة منهم، لأنهم ينشرون التقاؤل حيث يذهبون، والطاقة الإيجابية على العمل والنشاط، ويحركون في الآخرين دوافع الإنجاز والنشاط، ويبثون بذور التعاون والتسامح حيثما ذهبوا (عبد الستار إبراهيم، 2011، ص 121).

5- يمنح الفرد شعورا قويا بالسعادة، ويجعل الفرد يستمتع بالحياة ويقبل عليها بطرق أفضل، ويؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس، ويساعد على اتخاذ القرارات الصائبة، ويشعر الفرد بالتقاؤل نتيجة لتوقع النتائج الإيجابية في مختلف المواقف والأحداث، ويمنح الفرد القوة لمواجهة

أيضا كانوا مفكرين ومحللين جيدين، فهم في العمل أكثر قدرة على تحمل ضغوط العمل وأكثر دقة وإتقان في العمل (طارق العبودي، وعلي صالح، 2018، ص 55).

وتلخص الباحثة أهمية التفكير الإيجابي من خلال أهميته المتعددة في الحياة، فهو لا يفيد فقط في السيطرة على أمور الحياة بل يجعل الخبرات اليومية أكثر متعة ووعيا، كما تنعكس أهميته بالنسبة للفرد على صحته العقلية والجسدية والنفسية، وقدرته على التعامل مع الآخرين وسيطرته على ردود أفعاله وانفعالاته بالإضافة إلى انه يسلم الفرد بالقوة والإبداع من خلال القدرة على تغيير أنماط تفكيره.

المحور الثاني: الكفاءة الذاتية: the Self-efficacy :

تعد الكفاءة الذاتية من أكثر العوامل المؤثرة في سلوك ونشاط الفرد، وفق ما جاءت به النظرية المعرفية الاجتماعية، والتي تعد امتدادا لنظرية التعلم الاجتماعي لصاحبها العالم الأمريكي ألبرت باندورا وقد حظي هذا المفهوم باهتمام الكثير من العلماء والباحثين، فهو من المفاهيم الحديثة في علم النفس التي فسرت دوافع السلوك الإنساني، ووفقا لباندورا فإن مواقف الفرد وقدراته ومهاراته المعرفية تشمل ما يعرف بالنظام الذاتي الذي يلعب دورا رئيسا في كيفية تصور أداء الفرد لمهمة ما، وكيف يستجيب ويتصرف في المهمات المختلفة الأخرى حيث أن الكفاءة الذاتية هي جزء أساسي من هذا النظام الذاتي.

أهمية الكفاءة الذاتية:

أكد (Bandura, 1994, p77) على أن الكفاءة الذاتية من العوامل الحاسمة في عملية التنظيم الذاتي واختيار نوعية الخبرات التي يحتاجها المتعلم، وتحقيق الحافز الذاتي، والكفاءة الذاتية للفرد هي عبارة عن التصورات الذاتية للفرد عن نفسه واعتقاده فيما يملكه من معارف ومهارات، وفي قدرته على أداء شيء معين واتخاذ القرار والاختيار بين مجموعة من البدائل، ومن خلالها تزداد قدرة المتعلم على مواجهة الفشل والشدائد، كما تقلل من التوتر

حسابه العوائق التي قد تصادف تحقيق طموحاته، ويخطط للبدائل التي تمكنه من الوصول إلى أهدافه أو إلى أهداف أخرى بديلة ترضيه، وكذلك تمكنه أفكاره الإيجابية من الاستماع للنقد البناء، وبالتالي مراجعة أفكاره وغريبتها، أو العمل على تحسينها وتطويرها طوال الوقت بما يتلاءم مع أهدافه وأخلاقياته ومعتقداته؛ ليصل في النهاية إلى النموذج الأمثل في حياته، مما يكون له أعظم الأثر في تحقيق التوازن والنجاح والسعادة في مختلف جوانب حياته.

4- إن الشخص الذي يفكر إيجابيا ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلا ويطلق القدرات التي تحقق الهدف.

كما تكمن أهمية التفكير الإيجابي أيضا كونه له دورا كبيرا في مجالات مختلفة للحياة منها:

1- الصحة الجسمية: فقد وجد سليجمان إن الأشخاص الذين يفكروا بطريقة إيجابية، لديهم مشكلات صحية قليلة، وإنهم يتمتعون بالنشاط واللياقة والقوة الجسدية، حيث أن الأشخاص الذين لديهم تفكير إيجابيا أظهروا مقاومة كبيرة للمرض وقدرة على تحمل الآلام (طارق العبودي وعلي صالح، 2018، ص 76).

2- مقاومة الضغوط النفسية: إن للتفكير الإيجابي دور في انخفاض معدلات الاكتئاب، والقدرة على مواجهة المشكلات الناتجة عن الضغوط الأسرية والمهنية ومواجهة المتاعب والشدائد بطريقة إيجابية (James, 2017, p67).

3- للتفكير الإيجابي دور كبير ومهم في العمل والمدرسة حيث توجد علاقة بين التفكير الإيجابي وأداء التلاميذ الجيد في المدرسة إذ يبدون التلاميذ الإيجابيون في تفكيرهم انفتاحا عقليا وفهم ما يتلقونه من معلومات،

وإقدامهم على إنجازها أو إجماعهم عنها (فتحي الزيانت، 2001، ص57).

2- مستوى الهدف ومقدار الجهد:

يرى (Bundura, 1994, p66) أن الكفاءة الذاتية تؤثر في الدافعية من خلال الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه ومثابرتة على تحقيقها وإصراره على مقاومة الصعوبات التي تعترضه والتغلب عليها؛ فالأفراد ذوو الكفاءة الذاتية العالية يضعون أهدافا عالية المستوى ويكونون أكثر مثابرة واجتهادا في سعيهم لتحقيقها، في حين أن الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المتدنية يضعون أهدافا متدنية المستوى فيكونون أقل مثابرة وحماسة لتحقيقها.

3- أنماط التفكير وردود الأفعال:

ترتبط الكفاءة الذاتية بمفهوم العزو الذي يشير إلى طريقة الفرد في تفسير وتبرير نجاحه وفشله؛ فالأفراد الذين لديهم حسا عاليا للكفاءة الذاتية في مهمة ما، بينما يميل الأفراد الذين لديهم لكفاءة ذاتية متدنية، فالكفاءة الذاتية من شأنها ان تؤثر في كيفية تفسير الفرد لنجاحه أو فشله والعوامل المسببة لهذا النجاح (محمد البيلي وعبد القادر العمادي وأحمد الصمادي، 1998، ص45).

4- توقعات العزو:

أن الأفراد الذين يحكمون على كفاءتهم الذاتية بالضعف يميلون إلى السلبية في تقدير ذاتهم والمبالغة في وصف العقبات والصعوبات، وهذا يضعف عزيمتهم ويسرع إصابتهم بالإحباط، أما الأفراد الذين يتقون بمهاراتهم المعرفية وقدرتهم العقلية، فهم يتوقعون علامات عالية ولديهم ثقة عالية بقدرتهم على فعل ما هو مطلوب بشكل ممتاز، مما يزيد من قوة عزيمتهم ودافعيتهم لإنجاز البحث بشكل أفضل (يوسف مقداي، وجمال أبو زيتون، 2010، ص 533).

5- مستوى التحصيل:

يصف الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية العالية أنفسهم بأنهم أفضل من حيث إيجاد حلول جديدة وهم أكثر قدرة على التعامل مع المهام الصعبة، في حين أن الأفراد ذوي

الذي قد يحدث في بعض المواقف، وتعدم ثقته في ذاته، وهذا يساعد في تفسير الكثير من سلوكيات المتعلم.

وتعد الكفاءة الذاتية من المتغيرات النفسية الأساسية التي تساعد على الارتقاء بسلوك الفرد كما تقوم بدور الموجه للسلوكيات، بل وإضافة إلى ذلك تسهم في تمكين الفرد من التحكم في البيئة وزيادة قدرته على الإنجاز والوصول إلى أعلى درجات الإتقان في الأداء، فتصورات الفرد عن ذاته تعتبر من القدرات التي لا يستهان بها والتي قد يمتلكها الفرد لتساعده على التطور والنمو بصورة دائمة ومستقلة (عطاف أبو غالي، 2012، ص622).

وتعد تنمية الكفاءة الذاتية لدى المتعلمين على مختلف صورهم ومستوياتهم العمرية من الضرورات التي لا يمكن تجنبها في العصر الحالي، حيث تمثل الكفاءة الذاتية أحد المكونات الأساسية التي تساعد الشخص على التعامل بفاعلية في المواقف المختلفة بالإضافة إلى الدفاع عن الحقوق وأداء الواجبات بقدر من الفاعلية والتمكن، والأخذ في الاعتبار التغلب على التحديات بصورها المتباينة، كما أن الدرجات المرتفعة من الكفاءة الذاتية تعتبر أحد محددات الشخصية الناجحة التي تلقي قبول الآخرين في المجتمعات المختلفة، كما أن الأشخاص من ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة لديهم قدرة أكبر على تحقيق الغايات الشخصية المتنوعة (يوسف مقداي، وجمال أبو زيتون، 2010، ص 523).

وتتضح أهمية الكفاءة الذاتية من خلال علاقتها بعدد من المفاهيم المؤثرة في فعالية الفرد وقدرته الفعلية على الإنجاز (فتحي الزيانت، 2001، ص56)، وعليه تنعكس الكفاءة في العديد من الأنشطة التي يقوم بها الأفراد ومنها:

1- اختيار السلوك:

تؤثر الكفاءة الذاتية في ميل الفرد إلى الاهتمام بالمجالات التي يشعر فيها بقدر عال من القدرة المناسبة على الثقة والإنجاز، ويتجنب المجالات التي يشعر فيها بغير ذلك، فهي تؤثر في اختيار الأفراد للمهام والسلوكيات المختلفة

هدفت الدراسة التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي وعلاقته بمفهوم الذات ، وتكونت عينة الدراسة من (154) طالبا وطالبة من طلبة الصف العاشر الأساسي في لواء المزار الجنوبي ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسي التفكير الإيجابي ومفهوم الذات بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية، وأشارت النتائج إلى أن متوسط التفكير الإيجابي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف العاشر الأساسي قد جاء متوسطا ، وأن هناك علاقة ارتباطية طردية بين مستوى التفكير الإيجابي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف العاشر الأساسي، كما أظهرت النتائج أنه ليس هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التفكير الإيجابي ومفهوم الذات، وأوصت الدراسة بضرورة إعداد برامج إرشادية للطلبة، تتضمن جوانب تدريبية لزيادة الوعي على مهارات التفكير الإيجابي وتحسين مفهوم الذات.

دراسة (رندا رضا العراقي سالم، 2020):

المهارات الاجتماعية والمهارات الأكاديمية كمنبئات بمهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. هدفت إلي الكشف عن وجود ونوع العلاقة بين المهارات الاجتماعية والمهارات الأكاديمية ومهارات التفكير الإيجابي ومدى إمكانية التنبؤ بدرجات مهارات التفكير الإيجابي من خلال درجات كل من المهارات الاجتماعية والمهارات الأكاديمية، وتكونت عينة الدراسة من (200) تلميذ وتلميذة بالصف الثاني الإعدادي بمدارس النجار الإعدادية، كفر أبو زيادة التابعة لإدارة دسوق التعليمية بمحافظة كفر الشيخ، وقد تبنت تلك الدراسة المنهج الوصفي واستخدمت الباحثة أدوات من إعدادها وهي مقياس الكفاءة الاجتماعية، ومقياس الكفاءة الأكاديمية، ومقياس مهارات التفكير الإيجابي، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الأكاديمية وأبعادها الفرعية ومهارات التفكير الإيجابي للتلاميذ المرحلة الإعدادية، ووجود علاقة إيجابية ذات

الكفاءة الذاتية المتدنية يستسلمون بسهولة عند التعامل مع المهام الصعبة، ولا يركزون فيها بشكل جيد مما يسبب ذلك اختلافا في مستوى التحصيل والإنجاز لديهم (فتحي الزيات، 2001، ص67).

تخلص الباحثة من خلال ما سبق إلى أن أهمية الكفاءة الذاتية تكمن في الدور الذي تقوم به كموجه لسلوك الفرد ودافع لإنجاز المهام، وتعمل على خفض التوتر لدى الفرد وتمنحه الثقة في نفسه ولها دور كبير في تفسير سلوك فرد في الإقدام على التحديات والصعوبات أو الأحجام عنها.

دراسات وأبحاث سابقة:

أولاً: دراسات تناولت مهارات التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات:

دراسة (رسمية بنت فلاح بن قاعد العتيبي، 2023):

القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي بالطفو الأكاديمي لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة بالرياض جراء جائحة كورونا (coved 19).

هدفت الدراسة إلى التعرف على القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي بالطفو الأكاديمي كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين درجات الطلبة على متغيري الدراسة (طبقا للنوع) : فاتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (300) من الطلبة، مقسمة إلى (150) طالبا و (150) طالبة، تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الطملاوي وعبد الخالق وإسماعيل ، 2017) ، ومقياس الطفو الأكاديمي (إعداد الباحثة) ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة طردية قوية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والطفو الأكاديمي ، كما تبين وجود تأثير دال للتفكير الإيجابي على الطفو الأكاديمي لدى الطلبة عينة الدراسة ، كما تبين عدم وجود فروق بين درجات الطلبة (طبقا للنوع) في مقياس التفكير الإيجابي والطفو الأكاديمي .

دراسة (إياد نايف الحوارنة ، 2023):

مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي وعلاقته بمفهوم الذات.

محافظة كركوك، ومعرفة دلالة الفروق تبعاً لمتغير الجنس. ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي حيث تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من المدارس الإعدادية وللصف الخامس العلمي، وقد تم اختيار العينة عشوائياً، وتكونت أدوات الدراسة من بناء مقياس (الكفاءة الذاتية المدركة)، المكون من (43) فقرة وقد توصلت الباحثة إلى: وجود مستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية المدركة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة وفقاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

دراسة ميثم صالح محمد، محمد حسين علي، (2021):

الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية. هدف البحث التعرف على الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية، تكونت العينة من (200) طالبا وطالبة توزعوا بشكل تناسبي على متغيري الجنس والفرع الدراسي، إذ أعدا الباحثان اختباراً لقياس الكفاءة الذاتية المدركة الذي عرض على لجنة من الخبراء لتحديد مدى صلاحية الفقرات في قياس ما وضعه لقياسه، وتوصل الباحثان إلى النتائج التالية: لدى طلبة الإعدادية مستوى عالٍ في الكفاءة الذاتية المدركة، ولا يوجد فرق دال إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس، وهناك فرق دال إحصائياً لصالح الفرع العلمي، وقد اقترح الباحثان ضرورة دراسة المتغير الحالي على عينة أخرى منها طلبة الجامعة والمعاهد.

دراسة ياسمين ممدوح السعيد عبد ربه، (2020):

إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية ودافعية الإنجاز لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدارة الذات وكلاً من الكفاءة الذاتية والدافعية للإنجاز ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ومن أدوات الدراسة مقياس الكفاءة الذاتية (إعداد ناجي محمد حسن، 2015)، ومقياس الدافعية للإنجاز (إعداد أماني عبد المقصود، 2016) ومقياس إدارة الذات (إعداد ناجي محمد حسن، 2015)، وتكونت عينة الدراسة من

دلالة إحصائية بين الكفاءة الاجتماعية وأبعادها الفرعية ومهارات التفكير الإيجابي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وأن درجات كل من الكفاءة الاجتماعية والكفاءة الأكاديمية ينبئان بدرجات مهارات التفكير الإيجابي لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

ثانياً: دراسات تناولت الكفاءة الذاتية وبعض المتغيرات:

دراسة آلاء أحمد صادق عبد المقصود محمد، (2023): أثر تنمية الذكاء الروحي في تحسين الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

هدفت الدراسة إلى تنمية الذكاء الروحي في تحسين الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من خلال برنامج تدريبي، تكونت مجموعتي الدراسة التجريبية من (50) تلميذ تم تقسيمها إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية قوامها (25) تلميذ، ومجموعة ضابطة قوامها (25) تلميذ وجميعهم تلاميذ من تلاميذ المرحلة الإعدادية في الصف الثاني الإعدادي من المدارس الحكومية بإدارة العاشر من رمضان التعليمية بمحافظة الشرقية للعام الدراسي (2022-2023). ولتحقيق ذلك تم إعداد مقياس للذكاء الروحي ومقياس للكفاءة الذاتية، وبرنامج تدريبي لتنمية الذكاء الروحي في تحسين الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. تم استخدام المنهج التجريبي. وتوصلت النتائج إلى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الذكاء الروحي والكفاءة الذاتية بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الذكاء الروحي والكفاءة الذاتية لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

دراسة وسن عبد الكريم ثابت العزاوي، (2022):

الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الخامس العلمي في المدارس الإعدادية مركز محافظة كركوك. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على: مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المدارس الإعدادية الصباحية في

دراسة رندا رضا العراقي سالم , (2020):
الكفاءة الاجتماعية والكفاءة الأكاديمية كمنبئات بمهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. هدفت إلي الكشف عن وجود ونوع العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية والكفاءة الأكاديمية ومهارات التفكير الإيجابي ومدى إمكانية التنبؤ بدرجات مهارات التفكير الإيجابي من خلال درجات كل من الكفاءة الاجتماعية والكفاءة الأكاديمية، وتكونت عينة الدراسة من (200) تلميذ وتلميذة بالصف الثاني الإعدادي بمدارس النجار الإعدادية، كفر أبو زيادة التابعة لإدارة دسوق التعليمية بمحافظة كفر الشيخ، وقد تبنت تلك الدراسة المنهج الوصفي واستخدمت الباحثة أدوات من إعدادها وهي مقياس الكفاءة الاجتماعية، ومقياس الكفاءة الأكاديمية، ومقياس مهارات التفكير الإيجابي، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الأكاديمية وأبعادها الفرعية ومهارات التفكير الإيجابي للتلاميذ المرحلة الإعدادية، ووجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الاجتماعية وأبعادها الفرعية ومهارات التفكير الإيجابي للتلاميذ المرحلة الإعدادية، وأن درجات كل من الكفاءة الاجتماعية والكفاءة الأكاديمية ينبئان بدرجات مهارات التفكير الإيجابي للتلاميذ المرحلة الإعدادية.

دراسة: Nikos Zourbanos, Adisa Haznadar, Athanasios Papaioannou, Yannis Tzioumakis, Charalambos Krommidas, Antonis Hatzigeorgiadis, The relationships between athletes' perceptions of coach-created motivational climate, self-talk, and self-efficacy in youth soccer , 2016

كان الغرض من هذه الدراسة استكشاف الدور الوسيط للحديث الذاتي في العلاقة بين تصورات الرياضيين للمناخ التحفيزي الذي يصنعه المدرب والكفاءة الذاتية للرياضيين. أكمل مائتان وتسعة وثمانون لاعب كرة قدم شباب (م) =

(200) تلميذ من محافظة كفر الشيخ، وأظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الذات والكفاءة الذاتية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الذات والدافعية للإنجاز

ثالثا: دراسات تناولت التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية:

دراسة هبة أحمد إبراهيم إمام عسكر , (2022):

التفكير الإيجابي وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية وطيب الحياة لدى عينة من المراهقين الصم "دراسة سيكومترية -كلينيكية"

هدفت إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من المراهقين الصم، والعلاقة بين التفكير الإيجابي والكفاءة الاجتماعية وطيب الحياة والفروق بينهم تبعا لمتغير النوع ، وملامح البناء النفسي والدينامي لمرتفعي ومنخفضي التفكير الإيجابي من أفراد العينة ، وتكونت عينة الدراسة السيكومترية من (139) طالب وطالبة من مدارس الأمل للصم وضعاف السمع بسوهاج ، وتكونت عينة الدراسة الكلينيكية من أربع حالات طرفية تم اختيارها وفقا لدرجتهم على مقياس التفكير الإيجابي ، من الإرياعي الأعلى والأدنى للدرجات ، استخدمت الدراسة مقياس التفكير الإيجابي والكفاءة الاجتماعية وطيب الحياة إعداد الباحثة واستمارة دراسة الحالة تعديل الباحثة ، واختبار أيزنك واختبار تفهم الموضوع tat للدراسة الكلينيكية ، وأسفرت نتائج الدراسة عن انخفاض مستوى التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة وداله احصائيا بين التفكير الإيجابي والدرجة الكلية لطيب الحياة ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس التفكير الإيجابي لصالح الإناث ، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الكفاءة الاجتماعية وطيب الحياة ، كما أسفرت النتائج عن اختلاف ملامح البناء النفسي والدينامي لمرتفعي ومنخفضي التفكير الإيجابي من أفراد عينة الدراسة.

young tennis players, 2008

كان الغرض من الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين حديث الذات الإيجابي وتأثيره على الكفاءة الذاتية وكان عدد المشاركين 46 مراهق (متوسط العمر 13.26 سنة) تم تطبيق مقياس حديث الذات الإيجابي ومقياس الكفاءة الذاتية وأظهرت النتائج أن حديث الذات الإيجابي له أثر إيجابي بدرجة مرتفعة على الكفاءة الذاتية.

فروض البحث:

يمكن صياغة الفروض كالتالي:

- 1 - هل تختلف مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية باختلاف النوع (ذكور - إناث).
- 2 - هل تختلف الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية باختلاف النوع (ذكور - إناث).
- 3 - هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة تلاميذ المرحلة الإعدادية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية.
- 4 - هل يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة تلاميذ المرحلة الإعدادية على مقياس الكفاءة الذاتية من خلال درجاتهم على مقياس مهارات التفكير الإيجابي.

منهج وإجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

اعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي والوصفي المقارن لمناسبته؛ لإيجاد الإسهام النسبي لمهارات التفكير الإيجابي في التنبؤ بالكفاءة الذاتية لأفراد العينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في درجات مهارات التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والإجابة على أسئلة الدراسة التي تم طرحها.

ثانياً: مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ الصف الثاني من المرحلة الإعدادية.

11.63 سنة، انحراف معياري = 1.55 سنة) استبيان الحديث الذاتي التلقائي للرياضة، ومقياس الكفاءة الذاتية لكرة القدم. وأظهرت النتائج أنه بين الحديث الذاتي الإيجابي والكفاءة الذاتية، علاقة إيجابية. دراسة:

Khitam Mousa Ay, Rami Halaweh, Mohammad Abu Al-Taieb, Positive self-talk and its effect on learning the grab start skill in swimming and self-efficacy improvement, 2013

تناولت هذه الدراسة معرفة العلاقة بين حديث الذات الإيجابي والكفاءة الذاتية على عينة من المراهقين وشملت عينه 30 مراهقاً وتم تطبيق مقياس حديث الذات الإيجابي ومقياس الكفاءة الذاتية (ثيودوراكيس، 1996) وأظهرت النتائج أن حديث الذات الإيجابي له تأثير إيجابي مرتفع على الكفاءة الذاتية. دراسة:

Seyed Abbas Afsanepurak, Abbas Bahram, Amir Dana, Jamal Abdi, The effect of self-talk and mental imagery on self-efficacy in throwing darts in adolescents, 2012

بحثت الدراسة أثر التخيل الذاتي الإيجابي والسلبي والتحدث الذاتي على الكفاءة الذاتية لدى المراهقين وشملت عينه على 75 مراهقاً تتراوح أعمارهم من 12 ل 16 سنة وتم تطبيق مقياس حركة التخيل (هول ومارتن، 1997) ومقياس الكفاءة الذاتية لتقييم أداء المشاركين وكشفت النتائج أنه لم تتغير النتائج لا بالتأثير الإيجابي ولا السلبي بين التخيل الذاتي والحديث الذاتي والكفاءة الذاتية بين المشاركين من عينه. دراسة:

Antonis Hatzigeorgiadis, Nikos Zourbanos, Christos Goltsios, Yannis Theodorakis self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in

ثالثا عينة البحث:

تراوحت أعمارهم ما بين (14 - 15) سنة المقيدون بالعام الدراسي (2024-2025)، والبالغ عددهم (350) تلميذ وتلميذة، وقد تم سحب عينة منهم للتحقق من فروض الدراسة وتكونت هذه العينة من (مجموعة الخصائص السيكومترية، مجموعة الدراسة الوصفية)

مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية:

وهي التي استخدمت بهدف التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس، وتكونت من (320) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية (بمدرسة أحمد ماهر الرسمية لغات، مدرسة إبراهيم الرفاعي الرسمية لغات، مدرسة محمود سامي عامر الرسمية لغات) التابعين لإدارة حقائق القبة التعليمية، التابعة لمديرية التربية والتعليم، محافظة القاهرة بهدف التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة.

مجموعة البحث الوصفية:

تكونت من (350) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية (بمدرسة أحمد ماهر الرسمية لغات، مدرسة إبراهيم الرفاعي الرسمية لغات، مدرسة محمود سامي عامر الرسمية لغات) التابعين لإدارة حقائق القبة التعليمية، التابعة لمديرية التربية والتعليم، محافظة القاهرة، وتراوحت أعمارهم بين (14 - 15) سنة، خلال العام الدراسي (2024 - 2025) بهدف التحقق من صحة فروض الدراسة لإيجاد الإسهام النسبي لمهارات التفكير الإيجابي وعادات العقل في التنبؤ بالكفاءة الذاتية لأفراد العينة، والتعرف على الفروق بين (الذكور والإناث) في درجات مهارات التفكير الإيجابي وعادات العقل والكفاءة الذاتية.

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف البحث والتحقق من صحة فروضه استعانت الباحثة بالأدوات التالية:

1 - مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. (إعداد الباحثات).

2 - مقياس الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. (إعداد الباحثات).

وفيما يلي عرض لهاتين الأداتين بشئ من التفصيل:

الأداة الأولى: مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (إعداد الباحثات)

من خلال الاطلاع على المقاييس النفسية والتربوية التي تناولت مهارات التفكير الإيجابي لاحظت الباحثة وجود ندرة في المقاييس التي تقيس مهارات التفكير الإيجابي في البيئة المصرية لتلاميذ الصف الثاني الإعدادي، لذلك فهي قد لا تصلح للاعتماد إلا إذا قننت وأعيد صياغة عباراتها ومحاورها؛ لذا عمدت الباحثة إلى إعداد مقياسا في هذا المجال، وقد تطلب إعداد مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ الصف الثاني للمرحلة الإعدادية عددا من الخطوات نوجزها فيما يلي:

الاطلاع على الإطار النظري المتعلق بمفهوم مهارات

التفكير الإيجابي:

حيث تم استقراء الإطار النظري والنظريات المرتبطة بمهارات التفكير الإيجابي، وذلك لمعرفة وجهات النظر المختلفة حول مفهوم مهارات التفكير الإيجابي وأبعاده مما يساعد على استخلاص التعريف الإجرائي لمهارات التفكير الإيجابي والوقوف على أبعاده.

الاطلاع على بعض المقاييس السابقة التي تقيس

مهارات التفكير الإيجابي:

تم الاطلاع على بعض المقاييس السابقة التي اهتمت بقياس مهارات التفكير الإيجابي، وأمكن الاستفادة سواء بشكل مباشر أو غير مباشر من مقاييس مهارات التفكير الإيجابي التي استخدمت في الدراسات السابقة فيما يتعلق بالأبعاد الأساسية للمقياس، وكذلك ساهمت هذه المقاييس في مساعدة الباحثة في صياغة فقرات المقياس، ويلخص الجدول التالي المقاييس التي تم الاطلاع عليها وأبعاد مهارات التفكير الإيجابي كما وردت في هذه المقاييس:

جدول (1) أبعاد مهارات التفكير الإيجابي التي وردت في المقاييس السابقة التي تم الاطلاع عليها

م	اسم المقياس	الفئة المستهدفة	إعداد	أبعاد المقياس	عدد البنود
1	مقياس التفكير الإيجابي والسلبي 2005	200 طالب وطالبة من طلاب الجامعة	زياد بركات غانم	التفكير الإيجابي، التفكير السلبي	24 بندا
2	مقياس إكسفورد لمهارات التفكير 2014	100 فرد من بعض القيادات الشابة العاملين بالشركة المصرية للاتصالات	مقياس أكسفورد وضعته جامعة أكسفورد 2014 وقام بترجمته وتقنيته أيمن خيرى محمود عبد الوهاب 2016	مهارة التفكير الإبداعي وحل المشكلات، مهارة التفكير الناقد	20 بندا
3	مقياس التفكير الإيجابي 2014	100 طالب وطالبة من طلاب الصف الثاني الثانوي	هبة الله عادل قاسم	التفاوض، الضبط الانفعالي، الإقبال على التعلم والمعرفة، التسامح، تحمل المسؤولية	50 بندا
4	مقياس التفكير الإيجابي 2016	144 طالب من طلبة الجامعة	حنان عبد العزيز	ليس له أبعاد	22 بندا
5	مقياس مهارات التفكير الإيجابي 2018	30 تلميذ من تلاميذ الصف الأول الإعدادي	تهاني عطية محمود البنا	التوقع الإيجابي، الضبط الانفعالي، الشعور بالرضا، تقبل الاختلاف عن الآخرين، تقبل الواقع، تفهم مشاعر الآخرين، تقبل الذات، اتخاذ القرار، الموضوعية، توليد الأفكار	64 بندا
6	مقياس التفكير الإيجابي 2019	36 معلمة من معلمات الروضة	السيد محمد إبراهيم شعلان	التفاوض والتوقع الإيجابي، التخيل، حديث الذات الإيجابي	مقياس التفاؤل والتوقع الإيجابي 56 بندا مقياس التخيل الإيجابي 60 بندا، مقياس حديث الذات الإيجابي 58 بندا

م	اسم المقياس	الفئة المستهدفة	إعداد	أبعاد المقياس	عدد البنود
7	مقياس التفكير الإيجابي 2020	50 مسنا ومسنة	إعداد عبد الستار إبراهيم 2011 المستخدم في دراسة أشرف محمد علي علي شلبي 2020	التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، التقبل الغير مشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الإيجابية	110 بندا
8	مقياس مهارات التفكير الإيجابي 2022	70 تلميذ وتلميذة بالمرحلة الابتدائية من ضعاف السمع	إعداد محمود منصور أبو الحسن منصور	التفاؤل، الضبط الانفعالي، السماحة والأريحية، تحمل المسؤولية، الإقبال على التعلم والمعرفة	50 بندا

إعداد (حنان عبد العزيز، 2016) ليس له أبعاد وأن مقياس التفكير الإيجابي إعداد (زياد بركات غانم، 2005) ركز على بعد التفكير الإيجابي والسلبي فقط. مما دعا الباحثات إلى بناء أداة لقياس مهارات التفكير الإيجابي تناسب عينة الدراسة وتتاسب البيئة المصرية.

تحديد أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي:

بعد الاطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة، والمقاييس الخاصة بمهارات التفكير الإيجابي، تمكنت الباحثة من وضع صورة أولية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي، وتضمنت هذه الصورة الأولية ثلاثة أبعاد فرعية لمهارات التفكير الإيجابي هي (حديث الذات الإيجابي، التوقع الإيجابي، التخيل الإيجابي)، وقد تم صياغة مفردات كل بعد في ضوء المقاييس السابقة والتراث النظري، حيث تم تعديل الصياغة للمفردات بما يناسب تلاميذ الصف الثاني الإعدادي، وتكون المقياس في صورته الأولية من (30) مفردة موزعة على الأبعاد الثلاثة السابقة، ويتم الإجابة عليها من خلال ثلاثة بدائل للاستجابة (تنطبق، تنطبق أحياناً، لا تنطبق).

تعقيب على المقاييس السابقة لمهارات التفكير الإيجابي:

من العرض السابق للمقاييس الخاصة بمهارات التفكير الإيجابي يلاحظ أن بعض المقاييس التي تم الاطلاع عليها لا تناسب عينة الدراسة الحالية (تلاميذ الصف الثاني الإعدادي) حيث طبقت على عينة من القيادات الشابة العاملين بشركة الاتصالات المصرية كمقياس (أيمن خيري محمود عبد الوهاب 2016) وطبق مقياس (زياد بركات غانم، 2005)، و(حنان عبد العزيز، 2016) على طلبة وطالبات الجامعة، كما طبق مقياس (هبة الله عادل قاسم، 2014) طلبة وطالبات الصف الثاني الثانوي، وطبق مقياس (السيد محمد إبراهيم شعلان، 2019) على معلمات الروضة، وطبق مقياس (محمد منصور أبو الحسن منصور، 2022) على تلاميذ المرحلة الابتدائية ضعاف السمع.

اعتماد بعض الباحثين في قياسهم لمهارات التفكير الإيجابي على مقاييس جاهزة في دراستهم كدراسة أشرف محمد علي علي شلبي، (2020) حيث اعتمد في دراسته على مقياس التفكير الإيجابي إعداد (عبد الستار إبراهيم 2011)، لاحظت الباحثة أن مقياس التفكير الإيجابي

إمكانية تحقيق الأهداف والنجاح، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي.

البعد الثالث. مهارة التخيل الإيجابي " Imagination skill":

هو تشجيع التلاميذ على التفكير بعمق وابتكار في حل المشكلات وتحقيق الأهداف، وتوجيه التلاميذ لاستخدام الخيال لإيجاد حلول جديدة وتطوير مهارات الإبداع وتعزيز استخدام التخيل كأداة لتحفيز التفكير الإيجابي وتطوير القدرات الشخصية، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

خطوات تقنين مقياس مهارات التفكير الإيجابي:

أجرت الباحثات عمليات تقنين مقياس التفكير الإيجابي على (320) تلميذ من أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس التفكير الإيجابي بالطرق الآتية أ- التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس مهارات التفكير الإيجابي:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل بند والدرجة الكلية للبند الذي ينتمي إليه مع استبعاد درجة هذا البند من درجة البعد وكانت كما بالجدول (2).

وفيما يلي عرض التعريفات الإجرائية للأبعاد التي يتضمنها مقياس مهارات التفكير الإيجابي

مهارات التفكير الإيجابي "Positive thinking skills"

“تعرف الباحثة مهارات التفكير الإيجابي بأنها مجموعة من القدرات والأساليب التي يمكن للأفراد تطويرها واستخدامها للتفكير والتعبير عن الأفكار والمشاعر بشكل إيجابي وبناء، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي. وتشتمل على ثلاث أبعاد وهي:

البعد الأول. مهارة حديث الذات الإيجابي " Positive self-talk skill":

وتعني تشجيع التلاميذ على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بشكل إيجابي وبناء، وتعزيز التوجه الإيجابي نحو الذات من خلال تقديم ملاحظات إيجابية وتعزيز الاعتراف بالإنجازات الشخصية وتعليم التلاميذ استراتيجيات التفكير الإيجابي مثل التفكير في الجوانب الإيجابية للأمور وتحفيز التفكير البناء، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي.

البعد الثاني. مهارة التوقع الإيجابي " Positive expectation skill":

يعني تعزيز ثقة التلاميذ بأنفسهم وقدرتهم على تحقيق النجاح وتعليمهم كيفية وضع أهداف وتوقعات إيجابية، وتطوير خطط لتحقيقها وتشجيع التلاميذ على التفكير في

جدول (2) معاملات الارتباط بين البنود والأبعاد لمقياس مهارات التفكير الإيجابي (ن = 320)

التخيل الإيجابي		التوقع الإيجابي		حديث الذات الإيجابي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.605**	21	0.543**	11	0.842**	1
0.571**	22	0.684**	12	0.704**	2
0.963**	23	0.74**	13	0.891**	3
0.808**	24	0.937**	14	0.514**	4
0.987**	25	0.621**	15	0.866**	5
0.982**	26	0.937**	16	0.824**	6
0.516**	27	0.842**	17	0.616**	7
0.716**	28	0.766**	18	0.681**	8
0.722**	29	0.789**	19	0.572**	9
0.649**	30	0.921**	20	0.7**	10

(*) دال عند $(0.05 \geq \alpha)$ (**) دال عند مستوي $(0.01 \geq \alpha)$

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين (حديث الذات الإيجابي، والتوقع الإيجابي، والتخيل الإيجابي) موجبة ومتوسطة إلى قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

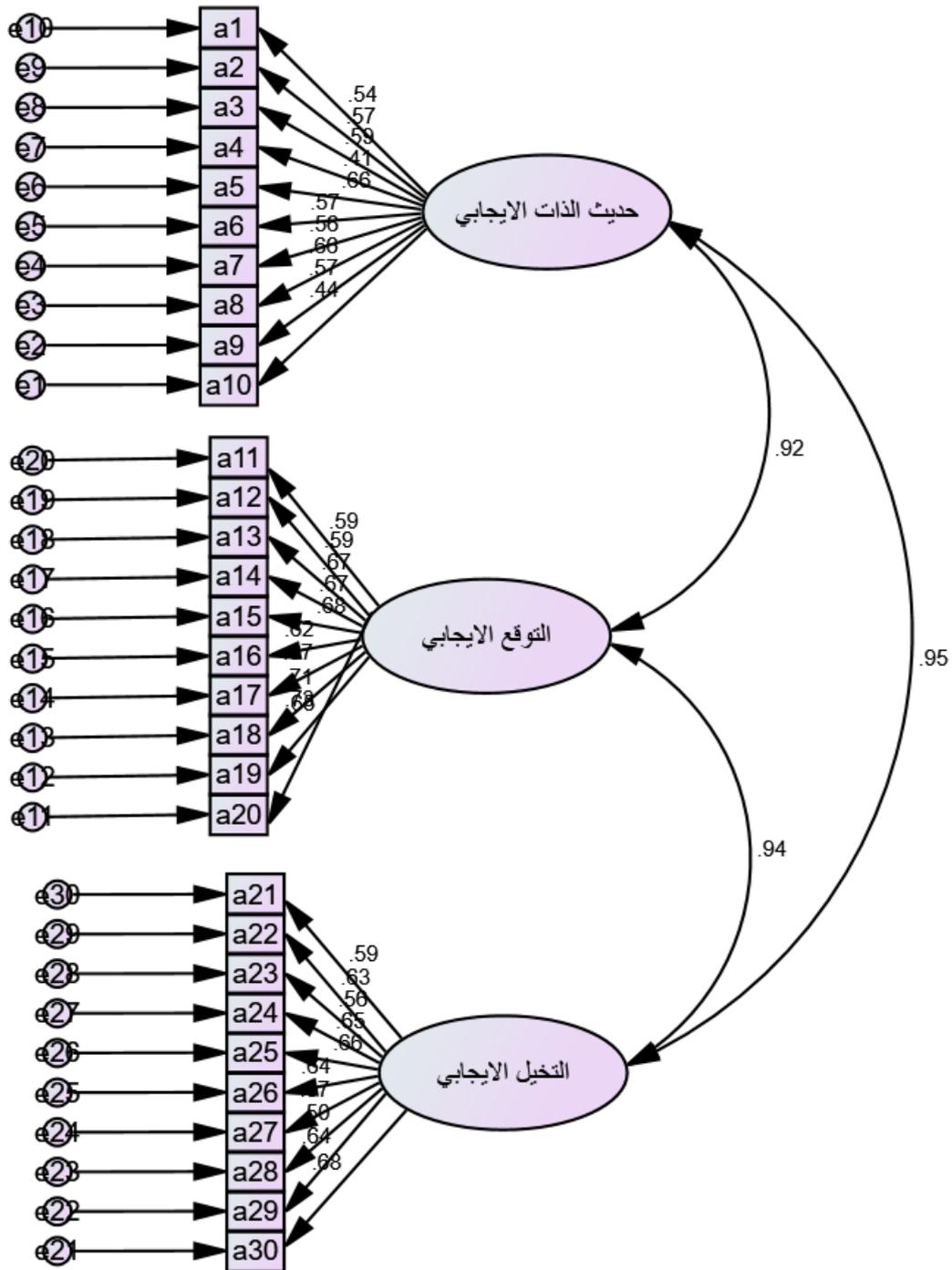
جدول (3) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي (ن = 320)

معامل الارتباط	الأبعاد
0.947**	حديث الذات الإيجابي
0.888**	التوقع الإيجابي
0.749**	التخيل الإيجابي

(**) دال عند مستوي $(0.01 \geq \alpha)$

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين (حديث الذات الإيجابي، والتوقع الإيجابي، والتخيل الإيجابي) موجبة وقوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، وتفيد قيم معاملات الارتباط في الجدولين (2) و (3) أن مقياس مهارات التفكير الإيجابي يتمتع بدرجة مرتفعة من الإتساق الداخلي.

حيث يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد، وهي: حديث الذات الإيجابي، والتوقع الإيجابي، والتخيل الإيجابي ويحتوي كل بعد على 10 عبارات. ويعرض الشكل (1) والجدول (4) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية، وأخطاء القياس، والنسبة الحرجة، ومستوى الدلالة، لكل مفردة على البعد الذي تنتمي إليه، كما يوضح جدول (5) مؤشرات مطابقة النموذج.



شكل (1) البنية العاملية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي

جدول (4) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشبعات المكونات على العامل الكامن المرتبطة بها في مقياس مهارات التفكير الإيجابي، وكذلك دلالتها الإحصائية

الدلالة	النسبة الدرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري غير المعياري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
0.01	9.771	0.114	1.116	0.536	a1	حديث الذات الإيجابي
0.01	10.099	0.123	1.244	0.573	a2	
0.01	10.223	0.11	1.125	0.588	a3	
0.01	8.309	0.098	0.811	0.407	a4	
0.01	10.762	0.142	1.527	0.66	a5	
0.01	10.031	0.119	1.198	0.565	a6	
0.01	9.999	0.14	1.399	0.561	a7	
0.01	10.782	0.142	1.526	0.663	a8	
0.01	10.097	0.124	1.248	0.573	a9	
			1	0.439	a10	
0.01	14.253	0.062	0.881	0.593	a11	التوقع الإيجابي
0.01	14.293	0.059	0.842	0.595	a12	
0.01	15.792	0.056	0.89	0.667	a13	
0.01	15.843	0.059	0.935	0.669	a14	
0.01	16.037	0.056	0.902	0.679	a15	
0.01	14.843	0.067	0.998	0.621	a16	
0.01	15.925	0.059	0.943	0.673	a17	
0.01	16.718	0.058	0.976	0.713	a18	
0.01	16.967	0.054	0.915	0.726	a19	
			1	0.654	a20	
0.01	14.626	0.064	0.936	0.593	a21	التخيل الإيجابي
0.01	15.44	0.069	1.059	0.629	a22	
0.01	13.887	0.079	1.103	0.561	a23	
0.01	15.88	0.067	1.056	0.648	a24	
0.01	16.212	0.058	0.938	0.663	a25	
0.01	15.745	0.058	0.908	0.642	a26	
0.01	16.374	0.065	1.059	0.67	a27	
0.01	12.52	0.078	0.977	0.503	a28	
0.01	15.733	0.073	1.142	0.641	a29	
			1	0.677	a30	

يتضح من جدول (4) أن جميع العبارات التي تندرج تحت أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي قد أظهرت دلالات إحصائية عند مستوى 0.01، مما يشير إلى أن جميع العبارات ترتبط بشكل جوهري بالبُعد الذي تنتمي إليه، وهذا يعزز من صحة النموذج المقترح.

كما تم حساب مؤشرات جودة المطابقة لنموذج القياس وهو ما يوضحه جدول (5)، والذي تضمن القيم الإحصائية الرئيسية التي تعكس مدى توافق النموذج مع البيانات الفعلية.

جدول (5) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج مهارات التفكير الإيجابي وتفسيرها.

مؤشرات جودة المطابقة	القيمة والتفسير
النسبة بين χ^2 إلى درجات حريتها	1,573 ممتاز .
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0,941 ممتاز .
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	0,918 ممتاز .
مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)	0,959 ممتاز .
Comparative fit index مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	0,983 ممتاز .
Root Mean square of approximation (RMSEA) جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب	0,024 ممتاز .

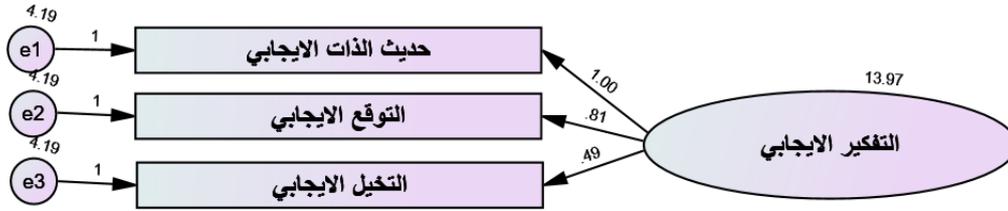
<p>المؤشر/</p> <p>النسبة بين 2 إلى درجات حريتها</p> <p>ممتاز مقبول غير مقبول</p> <p>1 3 5</p>	
<p>CFI المؤشر/</p> <p>Comparative Fit Index</p> <p>مؤشر المطابقة المقارن</p> <p>غير مقبول مقبول ممتاز</p> <p>0.90 0.95</p>	
<p>SRMR المؤشر/</p> <p>Standardized Root Mean Square Residuals</p> <p>جذر متوسط مربع البواقي المعياري</p> <p>ممتاز مقبول غير مقبول</p> <p>0.08 0.1</p>	
<p>RMSEA المؤشر/</p> <p>Root Mean square of Approximation</p> <p>جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب</p> <p>ممتاز مقبول غير مقبول</p> <p>0.06 0.08</p>	
<p>PClose المؤشر/</p> <p>قيمة الدلالة الخاصة باختبار الفرض الصفري</p> <p>H0: RMSEA ≤ 0.05</p> <p>غير مقبول مقبول ممتاز</p> <p>0.01 0.05</p>	

شكل (2) المدى المثالي لمؤشرات جودة المطابقة للنموذج المقترح لبنية مقياس مهارات التفكير الإيجابي.

ويُظهر الشكل (3) البنية العاملية المقترحة للمقياس، بينما يبين الجدول (6) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشبعات المكونات المشاهدة على العامل الكامن المرتبط بها، وكذلك دلالتها الإحصائية. كما يوضح الجدول (7) قيم مؤشرات جودة المطابقة الخاصة بالنموذج، وتفسيرها، بينما يُبين الشكل (3) الحدود المثالية لكل مؤشر

ويتضح من نتائج التحليل قبول نموذج التحليل العاملي التوكيدي، وهذا ما أكدته مؤشرات جودة المطابقة، والتي كانت في مداها المثالي. كما أن تشبعات جميع المكونات على العامل الكامن كانت دالة إحصائياً.

ثم قامت الباحثة بعمل تحليل عاملي توكيدي، وقد تم افتراض وجود عامل كامن يمثل التفكير الإيجابي، ويتشعب عليه ثلاث متغيرات مشاهدة تمثل مكوناته، وهي: حديث الذات الإيجابي، والتوقع الإيجابي، والتخيل الإيجابي،



شكل (3) البنية العاملية المقترحة لمقياس مهارات التفكير الإيجابي

جدول (6) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشبعات المكونات على العامل الكامن المرتبطة بها في مقياس مهارات التفكير الإيجابي، وكذلك دلالتها الإحصائية

الأبعاد المقاسة	الوزن الانحداري المعيارية	الوزن الانحداري غير المعيارية	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة (C.R)	الدلالة
التفكير الإيجابي ← حديث الذات الإيجابي	0.877	1	—	—	—
التفكير الإيجابي ← التوقع الإيجابي	0.830	0.813	0.041	20.014	0.01
التفكير الإيجابي ← التخيل الإيجابي	0.668	0.492	0.035	14.004	0.01

كما تم حساب مؤشرات جودة المطابقة للنموذج، ويوضح جدول (7) هذه المؤشرات، والتي عكست توافقاً جيداً بين النموذج المفترض والبيانات الفعلية، مما يدعم مدى صلاحية النموذج لتمثيل البناء المقاس

يتضح من جدول (6) أن جميع الأبعاد الثلاثة التي يتكون منها مقياس التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، التوقع الإيجابي، والتخيل الإيجابي) قد أظهرت دلالات إحصائية عند مستوى دلالة 0.01، مما يشير إلى أن كل بُعد يرتبط بدرجة جوهرية بالعامل الكامن الكلي للمقياس، وهو ما يعزز من صدق النموذج المقترح لهيكل التفكير الإيجابي.

جدول (7) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج مهارات التفكير الإيجابي وتفسيرها.

مؤشرات جودة المطابقة	القيمة والتفسير
النسبة بين (Chi-square) χ^2 إلى درجات حريتها	1,840 ممتاز.
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0,975 ممتاز.
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	0,969 ممتاز.
مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)	0,974 ممتاز.
Comparative fit index مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	0,975 ممتاز.
Root Mean square of approximation (RMSEA) جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب	0,049 ممتاز.

3- ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات إعادة الاختبار قامت الباحثة بإعادة تطبيق مقياس التفكير الإيجابي بعد مرور 3 أسابيع على 70 فرد من عينة التقنين ثم قامت بحساب معامل الارتباط بين درجاتهم في التطبيق الأول وإعادة التطبيق، وكانت نتيجة معاملات الارتباط بين التطبيقين كما يلي: -

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة إعادة الإختبار وطريقة ألفا - كرونباخ:
ثبات المقياس بإعادة الاختبار:

جدول (8) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي (ن = 70)

الأبعاد	معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق
حديث الذات الإيجابي	0.727**
التوقع الإيجابي	0.957**
التخيل الإيجابي	0.854**
الدرجة الكلية	0.976**

حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا - كرونباخ: تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشتترط أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد.

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة تطبيق المقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 مما يؤكد ثبات المقياس.

جدول (9) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ (ن = 320)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
حديث الذات الايجابي	10	0.961
التوقع الايجابي	10	0.789
التخيل الايجابي	10	0.702
الدرجة الكلية	30	0.963

والحسية، والعصبية، ما يمكنه من تحقيق المستوى المرضي له، والمحقق لتوازنه، ولطاقته وجهوده ضمن هذا المستوى.

ويعرفها بانديورا (1997، 123) بأنها معتقدات الأفراد بخصوص قدراتهم على السيطرة على مستوى أداءهم وعلى الأحداث التي تؤثر على حياتهم.

التعريف الإجرائي:

عرفتها الباحثة بأنها انطباعات تلميذ الصف الثاني من المرحلة الإعدادية الذاتية عن قدراته وإمكاناته في الجوانب (المعرفية (الأكاديمية)، والانفعالية، والاجتماعية، والأخلاقية) والتي تتكون من خلال الخبرات المكتسبة له من الأسرة والمدرسة والأقران خلال هذه المرحلة من حياته.

ويُقاس إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها تلميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية على مقياس الكفاءة الذاتية.

وقد استقادت الباحثة من الإطار النظري في التعريف على أبعاد الكفاءة الذاتية من العديد من العلماء، وكذلك التعرف على أهم الأبعاد الأساسية والاعتماد عليها في بناء مقياس الدراسة الحالية.

الاطلاع على بعض المقاييس السابقة التي تقيس الكفاءة الذاتية:

تم الاطلاع على المقاييس السابقة وأمكن الاستفادة سواء بشكل مباشر أو غير مباشر من مقاييس الكفاءة الذاتية

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

الأداة الثانية: مقياس الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (إعداد الباحثة):

من خلال الاطلاع على المقاييس النفسية والتربوية التي تناولت الكفاءة الذاتية لاحظت الباحثة وجود ندرة في المقاييس التي تقيس الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في البيئة المصرية، بينما وجدت مقاييس عديدة تقيس الكفاءة الذاتية على المراحل المختلفة (المرحلة الابتدائية، الثانوية والجامعة) كما صممت هذه المقاييس في بيئات ثقافية واجتماعية مختلفة عن البيئة المحلية لعينة الدراسة، لذلك فهي قد لا تصلح للاعتماد إلا إذا قننت وأعيد صياغة عباراتها وأبعادها؛ لذا عمدت الباحثة إلى إعداد مقياسا في الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية وقد تطلب إعداد المقياس عددا من الخطوات نوجزها فيما يلي:

الاطلاع على الإطار النظري المتعلق بمفهوم الكفاءة الذاتية:

من خلال استقراء التراث النظري والاطلاع على الأطر النظرية التي تناولت مفهوم الكفاءة الذاتية اتضح أهمية هذا المفهوم حيث يرى نيهاموس وروداسيل وأديلسون (2012، 119) بأنها اعتقاد الفرد حول إمكاناته وثقته في معلوماته وقدراته، وأنه يملك من المقومات المعرفية، والأكاديمية، والانفعالية، والاجتماعية، والدافعية،

التي استخدمت في الدراسات السابقة فيما يتعلق بالأبعاد الجدول التالي المقاييس التي تم الاطلاع عليها وأبعاد الأساسية للمقياس، وكذلك ساهمت هذه المقاييس في الكفاءة الذاتية كما وردت في هذه المقاييس. مساعدة الباحثات في صياغة فقرات المقياس. ويلخص

جدول (10) أبعاد الكفاءة الذاتية التي وردت في المقاييس السابقة التي تم الاطلاع عليها

م	اسم المقياس	الفئة المستهدفة	إعداد	أبعاد المقياس	عدد البنود
1	مقياس الكفاءة الذاتية 2008	معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة	أمل عبد الرزاق المنصوري	الكفاءة في التفاعل مع التلاميذ، الكفاءة في الإدارة الصفية	44 بندا
2	مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية 2014	طلبة المرحلة الثانوية	ميرفت سالم خلف الخوالدة	ليس له أبعاد	33 بندا
3	مقياس الفاعلية الذاتية 2014	طلبة جامعة	خالد زكي	ليس له أبعاد	48 بندا
4	مقياس الفاعلية الذاتية 2015	طلبة جامعة	ازدهار الشقاحين	ليس له أبعاد	27 بندا
5	مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية 2015	طلبة الصف الثامن الأساسي	أنس محمد سالم أبو محفوظ	ليس له أبعاد	30 بندا
6	مقياس الكفاءة الذاتية 2016	طلبة جامعة	محمد ذياب مرجي السرحان	ليس له أبعاد	15 بندا
7	مقياس الفاعلية الذاتية 2016	طلبة جامعة	هديل جمال الخرشة	ليس له أبعاد	30 بندا
8	مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية 2017	طلبة المرحلة الثانوية	سمر عبد الكريم جراح	السلوك الأكاديمي، السياق الأكاديمي، التنظيم وإدارة الوقت، التحصيل، المهارات المعرفية، التعامل مع الاختبارات	38 بندا
9	مقياس الفاعلية الذاتية 2017	طلبة المرحلة الثانوية	هديل أحمد حسن	ليس له أبعاد	32 بندا
10	مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية 2019	طلبة المرحلة الثانوية	مهجة علي فؤاد قناوي	الثقة بالنفس، التخطيط، المواجهة الإيجابية للضغوط، الإنجاز	44 بندا
11	مقياس الفاعلية الذاتية 2019	طلبة الجامعة	Chung&Fang yang 2010 ترجمه عمران محمد حسن 2019	ليس له أبعاد	17 بندا

الأولية من (40) مفردة موزعة على الأبعاد الأربعة السابقة، ويتم الإجابة عليها من خلال ثلاثة بدائل للاستجابة (تنطبق، تنطبق أحياناً، لا تنطبق)، وفيما يلي عرض التعريفات الإجرائية للأبعاد التي يتضمنها مقياس الكفاءة الذاتية.

الكفاءة الذاتية Self-Efficacy:

تعرف الباحثة الكفاءة الذاتية بأنها مجموعة من المهارات والقدرات التي يمتلكها تلاميذ الصف الثاني الإعدادي، وهي تتعلق بقدرتهم على تحقيق النجاح الأكاديمي والشخصي بشكل متوازن مع فهم عميق للمواد الدراسية وقدرة على التفاعل بإيجابية مع العالم من حولهم، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية على مقياس الكفاءة الذاتية وهي تتضمن الأبعاد التالية:

الكفاءة الذاتية الانفعالية

تتعلق بقدرة التلاميذ على إدارة وفهم مشاعرهم وعواطفهم وتشمل مهارات مثل التحكم في الغضب والتوتر وتعزيز التحفيز الذاتي، وتشمل القدرة على اتخاذ القرارات والتصرف بشكل مناسب في مجموعة متنوعة من السياقات وهي تتضمن مهارات التخطيط والتنظيم وحل المشكلات. ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية على مقياس الكفاءة الذاتية.

الكفاءة الذاتية المعرفية

وهي القدرة على اكتساب المعرفة وفهم المواد الدراسية بشكل فعال، وتشمل هذه الكفاءة القدرة على القراءة والكتابة وفهم المفاهيم وحل المسائل الأكاديمية. ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية على مقياس الكفاءة الذاتية.

الكفاءة الذاتية الأخلاقية

تشمل القدرة على اتخاذ القرارات الأخلاقية والسلوك الأخلاقي في جميع السياقات، ويتضمن ذلك فهم القيم والأخلاقيات والالتزام بالمعايير الأخلاقية. ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية على مقياس الكفاءة الذاتية.

تعقيب على المقاييس السابقة للكفاءة الذاتية:

لاحظت الباحثة أن بعض المقاييس التي تم الاطلاع عليها لا تناسب عينة الدراسة الحالية (تلاميذ الصف الثاني الإعدادي) حيث طبقت على عينة من طلاب الجامعة كمقياس كل من (ازدهار الشقاحين، 2015، محمد زياب مرجي السرحان، 2016، هديل جمال الخرشة، 2016، خالد زكي، 2017) وطبق مقياس كل من (ميرفت سالم خلف الخوالدة، 2014، هديل أحمد حسن، 2017، مهجة علي فؤاد قناوي، 2019، سمر عبد الكريم جراح، 2017) على طلبة المرحلة الثانوية، وطبق مقياس (أمل عبد الرزاق، 2008) على معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة.

واعتمد بعض الباحثين في قياسهم للكفاءة الذاتية على مقاييس جاهزة في دراستهم كمقياس (عمران محمد حسن 2019 الذي ترجم مقياس chung&fang yang 2010).

لاحظت الباحثة أن بعض المقاييس التي صممت لقياس الكفاءة الذاتية لم تحدد أبعاد للمقياس كمقياس كل من (عمران محمد حسن، 2019، إزدهار الشقاحين، 2015، ميرفت سالم خلف الخوالدة، 2014، محمد زياب مرجي السرحان، 2016، هديل جمال، 2016، خالد زكي، 2017، هديل أحمد حسن، 2017).

ومما سبق قامت الباحثة ببناء أداة لقياس الكفاءة الذاتية تناسب عينة البحث وتناسب البيئة المصرية.

إعداد مقياس الكفاءة الذاتية في صورته الأولية:

بعد الاطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة والمقاييس الخاصة بالكفاءة الذاتية، تمكنت الباحثة من وضع صورة أولية لمقياس الكفاءة الذاتية، وتضمنت هذه الصورة أربعة أبعاد هي (الكفاءة الذاتية الانفعالية، والكفاءة الذاتية المعرفية، والكفاءة الذاتية الأخلاقية، والكفاءة الاجتماعية).

حيث تم تعديل الصياغة للمفردات بما يناسب تلاميذ الصف الثاني الإعدادي، وتكون المقياس في صورته

الكفاءة الذاتية الاجتماعية

أجرت الباحثات عمليات تقنين الكفاءة الذاتية على (320) فرد من أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس الكفاءة الذاتية بالطرق الآتية:
أ - التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الكفاءة الذاتية:
تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه.

تتعلق بالقدرة على التفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي وبناء وهي تشمل مهارات التواصل الفعال والتعاون وبناء العلاقات. ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ الصف الثاني بالمرحلة الإعدادية على مقياس الكفاءة الذاتية.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

خطوات تقنين مقياس الكفاءة الذاتية:

جدول (11) معاملات الارتباط بين البنود والأبعاد لمقياس الكفاءة الذاتية (ن = 320)

الكفاءة الذاتية الأخلاقية		الكفاءة الذاتية الاجتماعية		الكفاءة الذاتية الانفعالية		الكفاءة الذاتية المعرفية	
معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
0.869**	31	0.748**	21	0.692**	11	0.712**	1
0.874**	32	0.943**	22	0.892**	12	0.676**	2
0.505**	33	0.848**	23	0.779**	13	0.591**	3
0.742**	34	0.572**	24	0.821**	14	0.862**	4
0.946**	35	0.743**	25	0.83**	15	0.963**	5
0.785**	36	0.7**	26	0.883**	16	0.609**	6
0.731**	37	0.533**	27	0.917**	17	0.616**	7
0.614**	38	0.923**	28	0.852**	18	0.852**	8
0.705**	39	0.697**	29	0.637**	19	0.897**	9
0.597**	40	0.806**	30	0.594**	20	0.736**	10

(*) دال عند $(\alpha \geq 0.05)$

(**) دال عند مستوي $(\alpha \geq 0.01)$

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين (الكفاءة الذاتية المعرفية، الكفاءة الذاتية الانفعالية، والكفاءة الذاتية الاجتماعية، والكفاءة الذاتية الأخلاقية) موجبة ومتوسطة إلى قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (12) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية (ن = 320)

معامل الارتباط	الأبعاد
0.979**	الكفاءة الذاتية المعرفية
0.923**	الكفاءة الذاتية الانفعالية
0.913**	الكفاءة الذاتية الاجتماعية
0.981**	الكفاءة الذاتية الأخلاقية

(*) دال عند $(\alpha \geq 0.05)$

(**) دال عند مستوي $(\alpha \geq 0.01)$

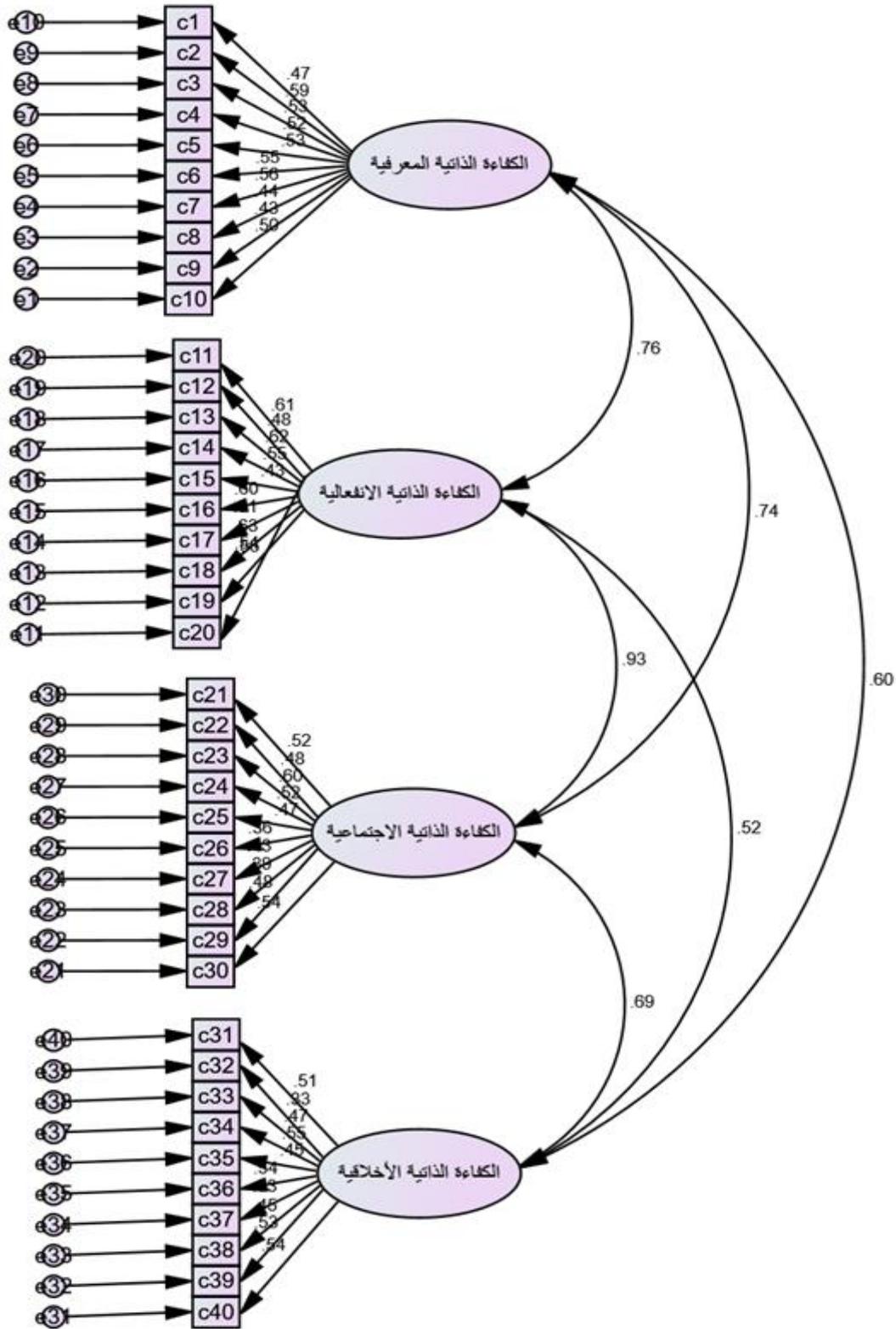
(AMOS 24) وذلك للتحقق من ملاءمة المقياس المقترح للبيانات الفعلية.

حيث يتكون المقياس من أربعة أبعاد وهي (الكفاءة الذاتية المعرفية، والكفاءة الذاتية الانفعالية، والكفاءة الذاتية الاجتماعية، والكفاءة الذاتية الأخلاقية) ويحتوي كل بعد على (10) عبارات ويعرض الشكل (4) والجدول (13) معاملات الإنحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء المقياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لكل مفردة على البعد الذي تنتمي إليه، كما يوضح جدول (14) مؤشرات مطابقة النموذج.

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الكفاءة الذاتية المعرفية، والكفاءة الذاتية الانفعالية، والكفاءة الذاتية الاجتماعية، والكفاءة الذاتية الأخلاقية موجبة وقوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، وتفيد قيم معاملات الارتباط في الجدولين (11) و (12) أن مقياس الكفاءة الذاتية يتمتع بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي.

ب - التحقق من صدق مقياس الكفاءة الذاتية:

اعتمد التحقق من صدق المقياس على الصدق العالمي؛ حيث تم إجراء التحليل العالمي التوكيدي باستخدام برنامج



شكل (4) البنية العاملية لمقياس الكفاءة الذاتية

جدول (13) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشبعات المكونات على العامل الكامن المرتبطة بها في مقياس الكفاءة الذاتية، وكذلك دلالتها الإحصائية

الدلالة	النسبة الدرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري غير المعياري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
0.01	6.595	0.173	1.139	0.468	c1	الكفاءة الذاتية المعرفية
0.01	7.596	0.152	1.157	0.587	c2	
0.01	7.144	0.128	0.914	0.529	c3	
0.01	7.049	0.149	1.053	0.518	c4	
0.01	7.141	0.137	0.979	0.529	c5	
0.01	7.336	0.139	1.018	0.553	c6	
0.01	7.421	0.164	1.214	0.564	c7	
0.01	6.318	0.124	0.780	0.440	c8	
0.01	6.212	0.129	0.800	0.430	c9	
			1.000	0.503	c10	
0.01	8.801	0.124	1.090	0.612	c11	الكفاءة الذاتية الانفعالية
0.01	7.333	0.114	0.839	0.475	c12	
0.01	8.858	0.126	1.116	0.618	c13	
0.01	8.199	0.117	0.963	0.552	c14	
0.01	6.731	0.105	0.707	0.427	c15	
0.01	8.665	0.120	1.037	0.598	c16	
0.01	8.829	0.121	1.065	0.615	c17	
0.01	8.981	0.132	1.184	0.631	c18	
0.01	8.062	0.123	0.992	0.540	c19	
			1.000	0.557	c20	
0.01	7.636	0.114	0.873	0.516	c21	الكفاءة الذاتية الاجتماعية
0.01	7.264	0.114	0.827	0.482	c22	
0.01	8.438	0.134	1.127	0.597	c23	
0.01	7.675	0.126	0.968	0.520	c24	
0.01	7.138	0.120	0.854	0.471	c25	
0.01	5.719	0.103	0.590	0.357	c26	
0.01	6.655	0.120	0.797	0.430	c27	
0.01	6.165	0.108	0.663	0.390	c28	
0.01	7.234	0.134	0.970	0.479	c29	
			1.000	0.541	c30	

الدلالة	النسبة الدرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري غير المعياري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
0.01	7.085	0.131	0.928	0.511	c31	الكفاءة الذاتية الأخلاقية
0.01	5.012	0.130	0.649	0.326	c32	
0.01	6.691	0.111	0.741	0.471	c33	
0.01	7.427	0.124	0.924	0.548	c34	
0.01	6.434	0.114	0.732	0.446	c35	
0.01	7.334	0.126	0.924	0.538	c36	
0.01	7.256	0.145	1.052	0.529	c37	
0.01	6.445	0.126	0.813	0.447	c38	
0.01	7.221	0.134	0.966	0.525	c39	
			1.000	0.537	c40	

يعزز من صحة النموذج المقترح. كما تم حساب مؤشرات جودة المطابقة لنموذج القياس وهو ما يوضحه جدول (14)، والذي تضمن القيم الإحصائية الرئيسية التي تعكس مدى توافق النموذج مع البيانات الفعلية.

يتضح من جدول (13) أن جميع العبارات التي تدرج تحت أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية قد أظهرت دلالات إحصائية عند مستوى 0.01، مما يشير إلى أن جميع العبارات ترتبط بشكل جوهري بالبُعد الذي تنتمي إليه، وهذا

جدول (14) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج الكفاءة الذاتية وتفسيرها.

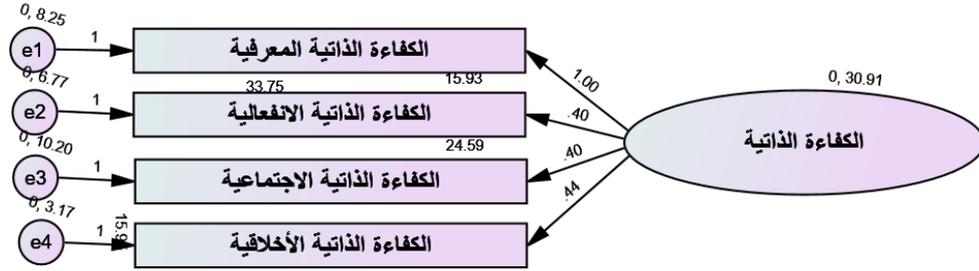
مؤشرات جودة المطابقة	القيمة والتفسير
النسبة بين χ^2 (Chi-square) إلى درجات حريتها	1,786 ممتاز.
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0,944 ممتاز.
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	0,925 ممتاز.
مؤشر المطابقة التزاوي (IFI)	0,959 ممتاز.
Comparative fit index مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	0,973 ممتاز.
Root Mean square of approximation (RMSEA) جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب	0,027 ممتاز.

قامت الباحثات بعمل تحليل عملي توكيدي، وقد تم افتراض وجود عامل كامن يمثل الكفاءة الذاتية، ويتشعب عليه أربعة متغيرات مشاهدة تمثل مكوناته، وهي: الكفاءة المعرفية، والكفاءة الأنفعالية، والكفاءة الاجتماعية، والكفاءة

ويتضح من نتائج التحليل قبول نموذج التحليل العاملي التوكيدي، وهذا ما أكدته مؤشرات جودة المطابقة، والتي كانت في مداها المثالي. كما أن تشعبات جميع المكونات على العامل الكامن كانت دالة إحصائياً.

كما يوضح الجدول (16) قيم مؤشرات جودة المطابقة الخاصة بالنموذج، وتفسيرها، بينما يُبين الشكل (5) الحدود المتألية لكل مؤشر

الأخلاقية، ويُظهر الشكل (5) البنية العاملية المقترحة للمقياس، بينما يبين الجدول (15) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشبعات المكونات المشاهدة على العامل الكامن المرتبط بها، وكذلك دلالتها الإحصائية.



شكل (5) البنية العاملية لمقياس الكفاءة الذاتية

جدول (15): الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشبعات الأبعاد على العامل الكامن في مقياس الكفاءة الذاتية، ودلالاتها الإحصائية

الأبعاد المقاسة	الوزن الانحداري المعيارية	الوزن غير المعيارية	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة (C.R)	الدلالة
الكفاءة الذاتية ← الكفاءة الذاتية المعرفية	0.888	1	—	—	—
الكفاءة الذاتية ← الكفاءة الذاتية الانفعالية	0.651	0.401	0.032	12.532	0.01
الكفاءة الذاتية ← الكفاءة الذاتية الاجتماعية	0.571	0.4	0.037	10.772	0.01
الكفاءة الذاتية ← الكفاءة الذاتية الأخلاقية	0.809	0.441	0.028	15.605	0.01

وهو ما يعزز من صدق النموذج المقترح لهيكل الكفاءة الذاتية. كما تم حساب مؤشرات جودة المطابقة للنموذج، ويُوضح جدول (16) هذه المؤشرات، والتي عكست توافقاً جيداً بين النموذج المفترض والبيانات الفعلية، مما يدعم مدى صلاحية النموذج لتمثيل البناء المقاس.

يتضح من جدول (15) أن جميع الأبعاد الأربعة التي يتكون منها مقياس الكفاءة الذاتية (الكفاءة الذاتية المعرفية، الكفاءة الذاتية الأخلاقية، الكفاءة الذاتية الانفعالية، والكفاءة الذاتية الاجتماعية) قد أظهرت دلالات إحصائية عند مستوى دلالة 0.01، مما يشير إلى أن كل بُعد يرتبط بدرجة جوهرية بالعامل الكامن الكلي للمقياس،

جدول (16) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج الكفاءة الذاتية وتفسيرها.

مؤشرات جودة المطابقة	القيمة والتفسير
النسبة بين χ^2 (Chi-square) إلى درجات حريتها	1,913 ممتاز.
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0,989 ممتاز.
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	0,996 ممتاز.
مؤشر المطابقة التزايدية (IFI)	0,998 ممتاز.
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	0,999 ممتاز.
جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	0,018 ممتاز.

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة إعادة الاختبار

1 - ثبات المقياس بإعادة الاختبار:

للتأكد من ثبات إعادة الاختبار قامت الباحثة بإعادة تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية بعد مرور 3 أسابيع على 70 فرد من عينة التقنين ثم قامت بحساب معامل الارتباط بين درجاتهم في التطبيق الأول وإعادة التطبيق، وكانت نتيجة معاملات الارتباط بين التطبيقين كما يلي: -

تعكس النتائج الإحصائية درجة عالية من التناسق بين أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية والعامل الكامن العام، مما يدل على صلاحية البنية العاملية المقترحة. كما أن مؤشرات جودة المطابقة جاءت ضمن الحدود الممتازة، مما يؤكد صدق النموذج في تمثيل الهيكل النظري للمقياس، ويعزز من قدرته على قياس الكفاءة الذاتية بمستوى عالٍ من الدقة والثبات.

3 - ثبات المقياس:

جدول (17) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق على الأبعاد والدرجة الكلية

لمقياس الكفاءة الذاتية (ن = 70)

الأبعاد	معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق
الكفاءة الذاتية المعرفية	0.937**
الكفاءة الذاتية الانفعالية	0.718**
الكفاءة الذاتية الاجتماعية	0.936**
الكفاءة الذاتية الأخلاقية	0.917**
الدرجة الكلية	0.931**

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة تطبيق المقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 مما يؤكد ثبات المقياس

تتعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشتت أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد.

2 - حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ:

جدول (18) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ (ن = 320)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
الكفاءة الذاتية المعرفية	10	0.807
الكفاءة الذاتية الانفعالية	10	0.679
الكفاءة الذاتية الاجتماعية	10	0.532
الكفاءة الذاتية الأخلاقية	10	0.903
الدرجة الكلية	40	0.975

معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية، وأخطاء القياس، والنسبة الحرجة، ومستوى الدلالة، مما يوضح كل مفردة على البعد الذي تنتمي إليه وذلك لحساب صدق المقياس.

ولحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وكذلك تم إعادة الاختبار على (70) فرد من أفراد العينة بعد مرور ثلاث أسابيع للتأكد من حساب الثبات لمقاييس الدراسة.

خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

لقد تم إجراء الدراسة وفقاً للخطوات التالية:

- 1- تحديد مشكلة الدراسة وصياغة فروضها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.
- 2- اعداد أدوات الدراسة (مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مقياس الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية).

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدمت الباحثات عدداً من الأساليب الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة العينة وفروض الدراسة وكذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، ويمكن ان تشير إلى تلك الأساليب على نحو أكثر تفصيلاً كما يلي:

أجرت الباحثات عمليات تقنين على (320) فرد من أفراد العينة

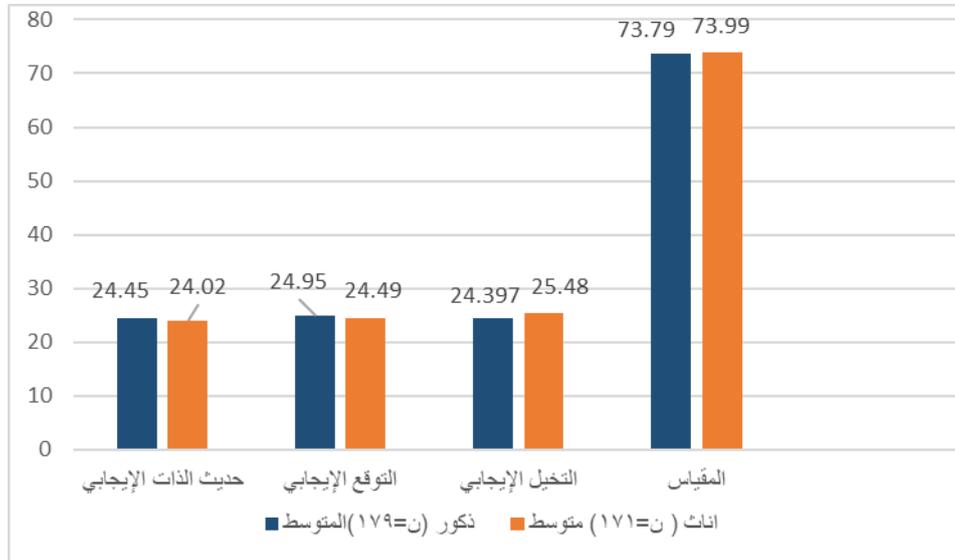
كذلك استخدمت معامل ارتباط لحساب الاتساق الداخلي لأبعاد أدوات الدراسة، وحساب الارتباط بين درجات أفراد مجموعة الدراسة على مقياس مهارات التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية ودرجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية وأبعاده الفرعية.

كما قامت الباحثات بإجراء التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS 24، حيث تم التحقق من مدى ملاءمة نموذج القياس للبيانات الفعلية، كذلك استخدمت

أي من قيم "ت" لمستوى الدلالة المطلوب، باستثناء بعد التخييل الإيجابي، الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05، وكانت هذه الفروق لصالح الإناث، كما أن أحجام التأثير جاءت صغيرة في جميع الأبعاد (أقل من 0.3)، مما يشير إلى أن الفروق بين الجنسين محدودة ولا تُعد ذات أثر عملي قوي.

يشير إلى تحقق تماثل التوزيع وفقا لهذا المحك، ويدعم هذا القرار باستخدام الإحصاء البارامترى أن حجم العينة كبير بدرجة كافية.

تشير نتائج اختبار تاء إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مهارات التفكير الإيجابي وأبعاده (حديث الذات، التوقع الإيجابي)، حيث لم تصل



شكل (8) الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي وفقا للنوع (ذكور - إناث)

الضغوط المجتمعية والتأقلم: تواجه الإناث المراهقات ضغوطاً فريدة تتعلق بالمظهر الجسدي، العلاقات الاجتماعية، والأدوار المتوقعة منهن. يُعتقد أن التخييل الإيجابي يعمل كآلية تأقلم (Coping Mechanism). حيث يلجأن إلى تخيل scenarios إيجابية (مثل النجاح، القبول الاجتماعي، العلاقات الناجحة) للتعويض أو الهروب مؤقتاً من ضغوط الواقع. هذه الآلية أكثر تطوراً لديهن بسبب الحاجة المتكررة لاستخدامها.

النضج العاطفي واللغوي المبكر: تشير الدراسات إلى أن الفتيات يصلن إلى النضج في مناطق الدماغ المتعلقة بالمعالجة العاطفية واللغة في سن مبكرة مقارنة بالذكور. هذا النضج يمكن أن يمكنهن من

إن الفرق الطفيف الوحيد في مهارات التفكير الإيجابي بين المراهقين الذكور والإناث (حسب دراستي) يكمن في التخييل الإيجابي لصالح الإناث، بينما تتساوى المجموعتان في التوقع الإيجابي وحديث الذات الإيجابي والدرجة الكلية. هذا الفرق الطفيف يشير إلى أن هذه المهارات ليست "حزمة واحدة" متجانسة، بل هي مكونات منفصلة تتأثر بعوامل مختلفة، بعضها قد يكون مرتبطاً بالتنشئة الاجتماعية والضغوط النمطية والأدوار الجندرية أكثر من كونه اختلافاً جوهرياً في القدرة على الإيجابية بشكل عام. فالتخييل الإيجابي هو القدرة على تصور وتكوين صور ذهنية إيجابية عن المستقبل أو المواقف الحياتية. التفوق النسبي للإناث في هذا الجانب يمكن تفسيره بعدة عوامل:

الذكور "الصلابة" و"كتم المشاعر"، قد يظهر حديث الذات الإيجابي لدى الذكور في صيغ أكثر عملية وتوجهاً نحو العمل (مثل "أستطيع حل هذه المشكلة"، "سأندرب أكثر") بدلاً من الصيغ العاطفية (مثل "أنا شخص رائع"). الكيفية قد تختلف، ولكن الفعالية والقدرة متساوية، مما يلغي الفروق في القياس الكمي. (Burnett, 1996) في أبحاثه عن حديث الذات عند الأطفال والمراهقين، أشار إلى أن المحتوى قد يختلف ولكن الظاهرة نفسها شائعة لدى جميع المراهقين.

– الدرجة الكلية: نظراً لأن الفروق كانت فقط في أحد المكونات الفرعية (التخيل) ولم تكن موجودة في المكونين الآخرين (التوقع وحديث الذات)، فإن حاصل جمع هذه الدرجات (الدرجة الكلية) غالباً ما يلغي الفروق الطفيفة، مما يؤدي إلى تساوي إحصائي بين المجموعتين. هذا يشير إلى أن مستوى مهارات التفكير الإيجابي الإجمالي متشابه إلى حد كبير. وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة ايد نايف الحوارنة (2023) في قوله إنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التفكير الإيجابي باستثناء بعد التخيل الإيجابي فكانت هناك فروق داله احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) في اتجاه الإناث.

ولكن اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة هبة أحمد إبراهيم إمام عسكر (2022) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس التفكير الإيجابي لصالح الإناث، وأيضاً اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة ناهد جميل السيد زهران (2021) في أن هناك فروق في التفكير الإيجابي تبعاً للنوع، ولكن لصالح الذكور.

صياغة وتجسيد صور عاطفية إيجابية أكثر ثراءً وتعقيداً (التخيل). (Blakemore & Mills, 2014) في مراجعتهم للتغيرات في الدماغ خلال المراهقة وكيفية اختلافها بين الجنسين.

– التنشئة الاجتماعية واللعب: منذ الطفولة، يتم تشجيع الفتيات أكثر على الانخراط في ألعاب تتطلب التخيل والتقمص العاطفي (مثل لعب دور الأم، أو استخدام الدمى في سيناريوهات اجتماعية). بينما يتم توجيه الذكور نحو الألعاب الحركية أو التنافسية أكثر. هذا يبني عضلة "التخيل القصصي والعاطفي" بشكل أقوى لدى الإناث. (Turner & Underhill, 2012) ناقشوا دور اللعب القائم على التخيل في التنمية الاجتماعية والعاطفية وكيف يختلف بين الجنسين.

ولكن عدم الإختلاف بين الجنسين في حديث الذات الإيجابي والتوقع الإيجابي ومهارات التفكير الإيجابي، ككل تشير إلى أن القدرة على التفكير الإيجابي، كبناء عام، متساوية بين الجنسين. ولكن طرق التعبير عنها وإظهارها قد تختلف، فالتوقع الإيجابي (Optimism): هو اعتقاد عام بأن الأمور الجيدة ستحدث في المستقبل. هذا الجانب أكثر عقلانية ويمكن أن يتأثر بالنجاحات السابقة والتقييم الموضوعي للإمكانيات. لا يوجد سبب بيولوجي أو نفسي يجعل الذكور أقل تفاؤلاً بشكل عام من الإناث. كلا الجنسين يتعرضان لمواقف تخلق التفاؤل (دعم الأسرة، النجاح الأكاديمي، الإنجازات الشخصية). (Scheier & Carver, 1985) حول نظرية التفاؤل والتشاؤم لم تجد فروقاً جوهرية ودائمة بين الجنسين في الميل العام للتفاؤل.

– وكذلك حديث الذات الإيجابي (Positive Self-Talk): هو الحوار الداخلي الذي يشجع الفرد ويدعمه. في الثقافات التي لا تزال تفرض على

الفرض الثاني، نتائجه ومناقشتها: ولتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار " تختلف الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ت للمجموعات المستقلة، والجدول التالي يوضح ذلك. باختلاف النوع (ذكور - إناث).

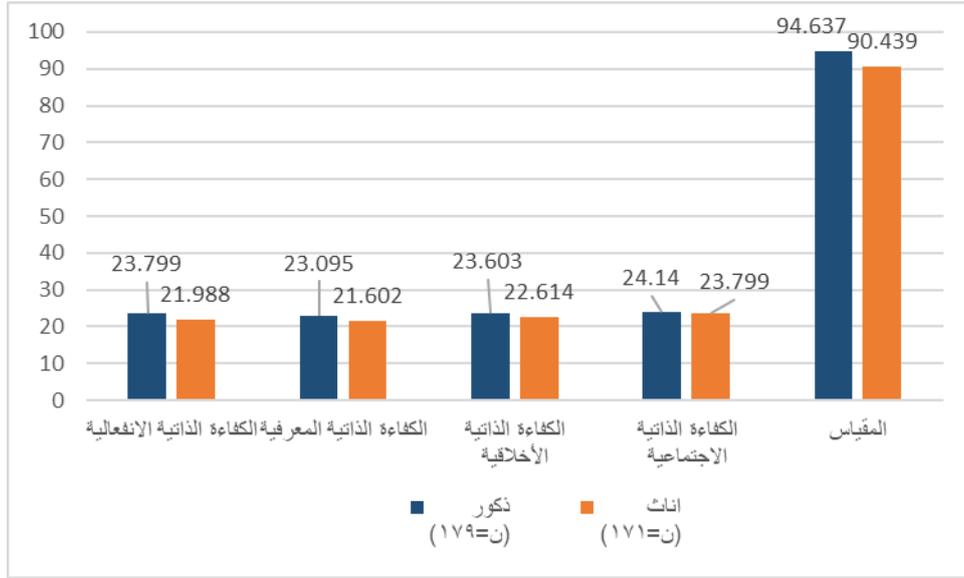
جدول (20) الوصف الإحصائي ودلالة وحجم الفروق بين مجموعتي الذكور والإناث في الكفاءة الذاتية

الأبعاد	المجموعة	م	الوسيط	ع	معامل الإلتواء	التفطح	قيمة " ت "	درجة الحرية (د.ح)	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الكفاءة الذاتية	ذكور (ن=179)	23.799	24	4.0019	-0.352	-0.157	3.955	348	دالة عند 0.01	0.429
	إناث (ن=171)	21.988	23	4.5555	-0.234	-0.972				
الكفاءة الذاتية	ذكور (ن=179)	23.095	23	4.4705	-0.38	-0.521	3.011	348	دالة عند 0.01	0.325
	إناث (ن=171)	21.602	22	4.8026	-0.571	-0.406				
الكفاءة الذاتية	ذكور (ن=179)	23.603	24	3.8313	-0.459	0.098	2.321	348	دالة عند 0.05	0.249
	إناث (ن=171)	22.614	23	4.142	-0.643	-0.027				
الكفاءة الذاتية	ذكور (ن=179)	24.14	24	3.9015	-0.66	0.662	0.23	348	غير دالة	0.025
	إناث (ن=171)	24.234	25	3.775	-0.937	0.712				
المقياس	ذكور (ن=179)	94.637	95	13.4885	-0.192	-0.498	2.866	348	دالة عند 0.01	0.305
	إناث (ن=171)	90.439	93	13.9204	-0.624	0.144				

فقد أظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، بما يعكس تقارباً في هذا الجانب بين الذكور والإناث. كما تراوحت أحجام التأثير بين متوسطة (0.429) وصغيرة (0.249)، مما يُشير إلى أن الفروق على الرغم من دلالتها الإحصائية، فإن أثرها العملي يظل محدوداً نسبياً. وتدعم مؤشرات الوسيط، ومعامل الإلتواء، والتفطح هذا التفسير، حيث أظهرت توزعاً متوازناً للبيانات مما يعزز من صدق نتائج التحليل وموثوقيتها.

يتضح من نتائج جدول (20) وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في ثلاثة من أبعاد الكفاءة الذاتية، وهي: الكفاءة الانفعالية، والكفاءة المعرفية، والكفاءة الأخلاقية، بالإضافة إلى الدرجة الكلية للمقياس، حيث كانت الفروق جميعها في صالح الذكور. وقد ظهرت هذه الفروق عند مستويي دلالة 0.01 و 0.05، مما يشير إلى وجود فروق حقيقية تعكس تبايناً في مستويات إدراك الذات لدى الجنسين في هذه الأبعاد. أما بُعد الكفاءة الاجتماعية،

ويوضح الشكل البياني التالي الفروق بين درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (ذكور - إناث) على أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية.



شكل (10) الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية وفقاً للنوع (ذكور - إناث)

هوية "المفكر" أو "العالم". بينما قد تواجه الإناث، حتى وإن كن متميزات، ما يعرف بـ "تهديد الصورة النمطية" (Stereotype Threat)، مما قد يقلل من ثقتهن بقدراتهن المعرفية حتى لو كانت نتائجهن متطابقة. Eccles, J. S., & Wang, M. T. (2016).

وفي الكفاءة الذاتية الانفعالية (Perceived Emotional Self-Efficacy) يتعلق باعتقاد الفرد في قدرته على إدارة عواطفه السلبية (مثل القلق، الحزن، الغضب) والتعامل مع الضغوط. على عكس الشائع، يتم تنشئة الذكور على أنهم يجب أن يكونوا أقوياء emotionally. يُمنعون عن التعبير عن الضعف أو الخوف، مما يدفعهم إلى تطوير آليات قمع أو تحكم صارم في المشاعر (Emotional Suppression) بدلاً من تنظيمها بشكل صحي. هذه الآلية، وإن كانت غير مثالية صحياً، تُترجم في مقياس الكفاءة الذاتية إلى إيمان كبير بالقدرة على التحكم، حتى لو كان ذلك عبر القمع. في المقابل، يُسمح للإناث بالتعبير عن مشاعرهن بشكل أكبر،

إن هذه النتيجة التي توضح تفوق الذكور في الكفاءة الذاتية الانفعالية، المعرفية، الأخلاقية، والكلية، بينما يتساوى الجنسان في الكفاءة الاجتماعية، تعكس بقوة تأثير التنشئة الاجتماعية القائمة على النوع الاجتماعي (الجنس) والضغوط النمطية السائدة في العديد من المجتمعات، حيث يتم تنشئة الذكور على الاعتقاد بأنهم أكثر كفاءة وقدرة على السيطرة في المجالات غير الاجتماعية، بينما يتم تشجيع الإناث على تطوير كفاءتهن في المجال الاجتماعي والعلاقاتي، مما يفسر عدم وجود فرق فيه.

ففي الكفاءة الذاتية المعرفية (Belief in Intellectual Abilities) يتعلق بثقة الفرد في قدراته الفكرية والأكاديمية (مثل حل المشكلات، فهم المواد الصعبة، تحقيق النجاح الدراسي).

ففي العديد من الثقافات، لا يزال هناك تحيز ضمني للذكور في مجالات STEM (العلوم، التكنولوجيا، الهندسة، الرياضيات). يتم تشجيع الذكور بشكل أكبر على المغامرة الفكرية، ارتكاب الأخطاء والتعلم منها، وتبنى

يكن مهارات اجتماعيًا لبناء العلاقات والحفاظ عليها. وفي الوقت نفسه، يُشجع الذكور على تطوير كفاءتهم الاجتماعية للقيادة، والتأثير على الأقران، والشبكات المهنية المستقبلية. لذلك، فإن كلا الجنسين يتلقى رسائل مفادها أن الكفاءة الاجتماعية مهمة، مما يؤدي إلى استثمار متساوٍ وتطور متقارب في هذا البعد المحدد (Bandura (2000).

النتيجة المتوقعة بشكل كبير في ضوء نظرية ألبرت باندورا (Albert Bandura) حول الكفاءة الذاتية. مصدر الكفاءة الذاتية الأساسي هو التجارب السابقة للإنجاز (Mastery Experiences). إذا تم تشجيع الذكور وتوجيههم نحو النجاح في مجالات معرفية وانفعالية معينة أكثر من الإناث، فسوف تتراكم لديهم نجاحات صغيرة تُعزز اعتقادهم بكفاءتهم. كما أن النمذجة (Vicarious Experiences) تلعب دورًا: عندما يرى المراهقون قداوتهم من الرجال يظهرهم كفاءة في هذه المجالات، فإن ذلك يقوي اعتقادهم بأنهم قادرين على ذلك أيضًا.

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة ناهد جميل السيد زهران (2021) في وجود فروق في الكفاءة الذاتية تبعاً للنوع لصالح الذكور

ولكن اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة سيليكالي (Celikkaleli, 2014) ودراسة أرمم وشيلابان (Armum & Chellappan, 2016) في وجود فروق دالة احصائياً في الكفاءة الذاتية الاجتماعية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وكذلك اختلفت مع دراسة ربابعة (2016) في وجود فروق داله احصائياً بين الذكور والإناث في الكفاءة الذاتية الاجتماعية وهذه الفروق لصالح الذكور.

وقد اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة باسل محمد مصطفى مصطفى (2015) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية (2016) مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطلبة تعزي

مما قد يجعلهن أكثر وعياً بتقلباتها وبصعوبة التحكم فيها بشكل كامل، فيقل تقديرهن لكفاءتهن في هذا المجال (Bandura, A. (1997).

وبالنسبة للكفاءة الذاتية الأخلاقية (Moral Self-Efficacy) فإن التفوق الذكوري: يتعلق بثقة الفرد في قدرته على الإغراءات، والتصرف وفقاً للمبادئ الأخلاقية، والدفاع عن ما هو صحيح. فغالبًا ما تُصور الشجاعة الأخلاقية والموقف على أنها صفات ذكورية (مثل البطل الذي يدافع عن المظلوم). يتم تشجيع الذكور على مواجهة والوقوف في وجه الظلم بشكل علني، بينما يتم تشجيع الإناث أكثر على الحلول السلمية والتوفيقية التي قد لا تُعتبر "شجاعة أخلاقية" بنفس القدر في هذه المقاييس. وبالتالي، يطور الذكور إيمانًا أكبر بقدرتهم على التأثير أخلاقياً في محيطهم بشكل مباشر وقوي. (Bandura, A., Caprara, G. V., & Zsolnai, L. (2000)

وفي الكفاءة الذاتية الكلية (General Self-Efficacy) هناك تفوق ذكوري: في هذا المتغير حيث أنه حصيلة الأبعاد السابقة. نظرًا لأن الذكور يسجلون ارتفاعاً في المجالات المعرفية والانفعالية والأخلاقية، فمن المنطقي أن تكون كفاءتهم الذاتية العامة أعلى. ويعكس هذا البعد نظرة عامة للفرد حول قدرته على التأثير في نتائج حياته.

وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في الكفاءة الذاتية الاجتماعية (Social Self-Efficacy)

أي التساوي بين الجنسين: حيث أنها تشير إلى ثقة الفرد في قدرته على بناء الصداقات، وبدء المحادثات، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، والتعبير عن الرأي في المجموعات. ففي المجال الاجتماعي هو المجال الذي يتم فيه تشجيع كلا الجنسين وتمييزهما فيه بشكل متساوٍ تقريباً، وإن كان لأسباب مختلفة. تُشجع الإناث على أن

ملحم (2015) ودراسة فاطمة زياد عيسى النوافلة (2020) والتي كشفت عن عدم وجود فروق داله إحصائيا تبعا لمتغير النوع على مقياس الكفاءة الذاتية.

الفرض الثالث، نتائجه ومناقشتها:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات أفراد العينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، التوقع الإيجابي، التخيل الإيجابي) ودرجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية (الكفاءة الذاتية الانفعالية، الكفاءة الذاتية المعرفية، الكفاءة الذاتية الأخلاقية، الكفاءة الذاتية إجتماعية).

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية، ويوضح جدول (19) قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياسين.

للنوع، ولكن لصالح الإناث، وكذلك اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة أوسكان وأيسن (Ozcan & Essen,2016) التي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الكفاءة الاجتماعية، ولكن لصالح الإناث، وكذلك دراسة زولنج وتبولي وفالويس (Zuling & Toeli & Valois,2011) التي كشفت عن وجود فروق دالة إحصائيا في الكفاءة الذاتية الاجتماعية لصالح الطالبات، وأيضا دراسة عفاف متعب أحمد الفريحات (2018) والتي كشفت عن وجود فروق داله إحصائيا في الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية الانفعالية تعزي للجنس لصالح الإناث. وكذلك دراسة مهند فرحان أحمد القضاة (2022) والتي كشفت عن وجود فروق تعزي للجنس لصالح الإناث.

وأیضا اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة كل من ميثم صالح محمد، ومحمد حسين علي (2021) ودراسة أونلو وكاليمونغو (Unlu & Kalemongln , 2011) ودراسة

جدول (21) معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس مهارات التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية (ن = 350)

الأبعاد	الكفاءة الذاتية الانفعالية	الكفاءة الذاتية المعرفية	الكفاءة الذاتية الأخلاقية	الكفاءة الذاتية الاجتماعية	الدرجة الكلية
حديث الذات الإيجابي	**0.522	**0.409	**0.505	**0.512	**0.603
التوقع الإيجابي	**0.523	**0.423	**0.427	**0.515	**0.585
التخيل الإيجابي	**0.478	**0.315	**0.477	**0.446	**0.536
الدرجة الكلية	**0.586	**0.447	**0.540	**0.569	**0.665

(*) دال عند 0.05

(**) دال عند مستوى 0,01

يتضح من الجدول (21) أنه - :

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة رندا رضا العراقي سالم (2020) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الأكاديمية و الاجتماعية ومهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، ودراسة ناهد جميل السيد زهران (2021) التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية المدركة و التفكير الإيجابي ، ودراسة هبة أحمد إبراهيم إمام عسكر (2022) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للكفاءة الاجتماعية ، وكذلك دراسة إياد نايف الحوارنة (2023) بأن هناك علاقة ارتباطية طردية بين مستوى التفكير الإيجابي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف العاشر الأساسي.

الفرض الرابع، نتائجه ومناقشتها:

ينص الفرض على "يمكن التنبؤ بدرجات افراد العينة علي مقياس الكفاءة الذاتية من خلال درجاتهم علي مقياس التفكير الإيجابي " وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثات باستخدام أسلوب الانحدار الخطي المتعدد كما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد حديث الذات الإيجابي لمقياس التفكير الإيجابي وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد التوقع الإيجابي لمقياس التفكير الإيجابي وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد التخيل الإيجابي لمقياس التفكير الإيجابي وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية.

الخطأ المعياري للنموذج = 0.282	معامل التحديد (R^2) = 0.453	معامل الارتباط (r) = 0.673**
مستوي الدلالة = 0.000 دالة عند 0.01	درجة الحرية = (3, 346)	قيمة اختبار (ف) = 95.480

جدول (22) دلالة قوة الإسهام النسبي لمهارات التفكير الإيجابي في التنبؤ بالكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

المنبئات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري Beta	(ت)	قيم الدلالة p	معامل Part	ثابت الانحدار
حديث الذات الإيجابي	1.203	0.232	0.287	5.186	0.0001	0.206	20.454
التوقع الإيجابي	1.059	0.217	0.289	4.879	0.0001	0.194	
التخيل الإيجابي	0.673	0.183	0.196	3.671	0.0001	0.146	

يوضح جدول (22) أن أبعاد مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، التوقع الإيجابي، التخيل الإيجابي) تسهم بدرجة دالة إحصائية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية الكلية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. وقد جاءت جميع القيم الدالة عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى أهمية هذه المهارات في دعم إدراك التلاميذ

للكفاءتهم الذاتية، كما تشير قيم معامل Part إلى أن حديث الذات الإيجابي يسهم منفردًا بنسبة (0.206)، يليه التوقع الإيجابي بنسبة (0.194)، ثم التخيل الإيجابي بنسبة (0.146)، مما يعكس التأثير المستقل لكل بعد من أبعاد التفكير الإيجابي على الكفاءة الذاتية العامة.

وقد جاءت جميع القيم الدالة عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى أهمية هذه المهارات في دعم إدراك التلاميذ

جدول (23) دلالة قوة الإسهام النسبي لمهارات التفكير الإيجابي في التنبؤ بالكفاءة الذاتية المعرفية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

المنبئات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري Beta	(ت)	قيم الدلالة p	معامل Part	ثابت الانحدار
حديث الذات الإيجابي	0.378	0.085	0.286	4.475	0.0001	0.205	5.26
التوقع الإيجابي	0.261	0.079	0.226	3.307	0.001	0.152	
التخيل الإيجابي	0.081	0.067	0.075	1.214	0.226	0.056	

الإيجابي في دعم الكفاءة الذاتية المعرفية لدى التلاميذ، كما تشير قيم معامل Part إلى أن حديث الذات الإيجابي يسهم منفردًا بنسبة (0.205)، يليه التوقع الإيجابي بنسبة (0.152)، مما يعكس التأثير المستقل للبعدين على الكفاءة المعرفية.

يوضح جدول (23) أن أبعاد مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، التوقع الإيجابي، التخيل الإيجابي) تسهم بدرجة دالة إحصائية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية المعرفية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

وقد جاءت جميع القيم الدالة عند مستوى (0.01) ما عدا بعد التخيل الإيجابي الذي لم يصل إلى الدلالة الإحصائية، مما يشير إلى أهمية حديث الذات والتوقع

جدول (24) دلالة قوة الإسهام النسبي لمهارات التفكير الإيجابي في التنبؤ بالكفاءة الذاتية الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

المنبئات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري Beta	(ت)	قيم الدلالة p	معامل Part	ثابت الانحدار
حديث الذات الإيجابي	0.263	0.089	0.185	2.954	0.003	0.133	2.884
التوقع الإيجابي	0.386	0.083	0.311	4.635	0.001	0.209	
التخيل الإيجابي	0.143	0.07	0.123	2.037	0.042	0.092	

معامل Part إلى أن التوقع الإيجابي يسهم منفردًا بنسبة (0.209)، يليه حديث الذات الإيجابي بنسبة (0.133)، ثم التخيل الإيجابي بنسبة (0.092)، مما يعكس التأثير المستقل لكل بعد من أبعاد التفكير الإيجابي على الكفاءة الانفعالية.

يوضح جدول (24) أن أبعاد مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، التوقع الإيجابي، التخيل الإيجابي) تسهم بدرجة دالة إحصائية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

وقد جاءت جميع القيم الدالة عند مستوى (0.05)، (0.01) أو أقل، مما يشير إلى أهمية هذه المهارات في دعم إدراك التلاميذ للانفعالات الإيجابية، كما تشير قيم

جدول (25) دلالة قوة الإسهام النسبي لمهارات التفكير الإيجابي في التنبؤ بالكفاءة الذاتية الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

المنبئات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري Beta	(ت)	قيم الدلالة p	معامل Part	ثابت الانحدار
حديث الذات الإيجابي	0.332	0.073	0.274	4.563	0.0001	0.197	4.49
التوقع الإيجابي	0.27	0.068	0.254	3.958	0.0001	0.17	
التخيل الإيجابي	0.157	0.058	0.157	2.725	0.007	0.117	

الاجتماعي، كما تشير قيم معامل Part إلى أن حديث الذات الإيجابي يسهم منفردًا بنسبة (0.197)، يليه التوقع الإيجابي بنسبة (0.170)، ثم التخيل الإيجابي بنسبة (0.117)، مما يعكس التأثير المستقل لكل بعد من أبعاد التفكير الإيجابي على الكفاءة الاجتماعية.

يوضح جدول (25) أن أبعاد مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، التوقع الإيجابي، التخيل الإيجابي) تسهم بدرجة دالة إحصائية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وقد جاءت جميع القيم الدالة عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى أهمية هذه المهارات في دعم إدراك التلاميذ لسلوكهم

جدول (26) دلالة قوة الإسهام النسبي لمهارات التفكير الإيجابي في التنبؤ بالكفاءة الذاتية الاخلاقية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

المنبئات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري Beta	(ت)	قيم الدلالة p	معامل Part	ثابت الانحدار
حديث الذات الإيجابي	0.23	0.072	0.198	3.195	0.002	0.142	7.82
التوقع الإيجابي	0.142	0.067	0.14	2.11	0.036	0.094	
التخيل الإيجابي	0.292	0.057	0.306	5.133	0.0001	0.229	

فيهم والتوافق معهم من أجل إشباع حاجتهم للحب والانتماء للجماعة.

كما أن المرحلة العمرية للتلاميذ عينة الدراسة تجعلهم يميلون نحو السعي إلى تنظيم انفعالاتهم لتنمية قدراتهم ومهاراتهم لرفع مستوى كفاءتهم الذاتية الانفعالية والمعرفية والأخلاقية وأيضا الاجتماعية وذلك بالتعبير عن أفكارهم بحديثهم الذاتي الإيجابي وتوقعهم وتخيلهم الإيجابي لتحقيق أهدافهم في المستقبل.

وقد انققت الدراسة الحالية مع دراسة رندا رضا العراقي سالم (2020) في وجود علاقة طردية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية ومهارات التفكير الإيجابي وأبعادها حديث الذات الإيجابي والتوقع الإيجابي والتخيل الإيجابي لتلاميذ المرحلة الإعدادية وأن درجات كل من الكفاءة الاجتماعية والكفاءة الأكاديمية ينبئان بدرجات التفكير الإيجابي بأبعاده لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية.

توصيات البحث:

1. تنمية الكفاءة الذاتية عن طريق عمل ورش عمل لتعزيز حديث الذات الإيجابي، والتوقع الإيجابي والتخيل الإيجابي.
2. عمل برامج تدريبية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لزيادة الكفاءة الذاتية.
3. دمج أنشطة التفكير الإيجابي في المنهج.
4. عقد ورش عمل دورية للمعلمين والأخصائيين النفسيين في المدرسة حول استراتيجيات بناء الكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي في الطلاب.

يوضح جدول (26) أن أبعاد مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، التوقع الإيجابي، التخيل الإيجابي) تسهم بدرجة دالة إحصائية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية الاخلاقية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. وقد جاءت جميع القيم الدالة عند مستوى (0.05)، و(0.01)، مما يشير إلى أهمية هذه المهارات في دعم إدراك التلاميذ لكفاءتهم الاخلاقية، كما تشير قيم معامل Part إلى أن التخيل الإيجابي يسهم منفرداً بنسبة (0.229)، يليه حديث الذات الإيجابي بنسبة (0.142)، ثم التوقع الإيجابي بنسبة (0.094)، مما يعكس التأثير المستقل لكل بعد من أبعاد التفكير الإيجابي على الكفاءة الاخلاقية.

حيث أن التفكير الإيجابي كمكون معرفي يتمثل في التوقعات الإيجابية بشأن نجاح الفرد في تحقيق أهدافه وينقسم إلي توقعات تتعلق بكفاءة الذات وتوقعات تتعلق بتقييم الفرد للمهمة، كذلك التفكير الإيجابي كمكون انفعالي يتمثل في مشاعر الفرد الإيجابية حول أداء المهمة وانخفاض مستوى القلق ويرتبط المكون الانفعالي بدرجة وثيقة بالمكون المعرفي ففي ضوء توقعاتنا تظهر مشاعرنا وإذا كانت المشاعر إيجابية فهذا يدفع الفرد على تحقيق أهدافه وإنجاز المهام المكلف بها على أكمل وجه (الإمام، 2020، 31).

أيضا بينت النتائج أن مهارات التفكير الإيجابي بأبعاده (حديث الذات الإيجابي، التوقع الإيجابي، التخيل الإيجابي) تتنبأ بمستوى الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية وكان مرتفعا ويمكن تفسير هذه النتيجة أن التلاميذ في مرحلة المراهقة يكونوا قد بدأوا بإدراك مشاعرهم وانفعالاتهم فيكونوا قادرين على تنظيمها بالشكل الذي يؤدي بهم إلى تعلم المزيد من المهارات والخبرات التي تساعدهم على رفع كفاءتهم الذاتية. كما أن التلاميذ في مرحلة المراهقة يعيشون مرحلة يكونوا من خلالها بحاجة إلى بناء علاقات اجتماعية مع أقرانهم وإحداث التأثير

ثالثاً: البحوث المقترحة:

- 1- فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.
 - 2- فعالية برنامج إرشادي قائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية والتكيف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية
 - 3- العلاقة بين أنماط التفكير الإيجابي والسلبي والكفاءة الذاتية والأداء الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.
 - 4- تصورات تلاميذ المرحلة الإعدادية حول تعزيز الكفاءة الذاتية ودور البيئة المدرسية في تنمية التفكير الإيجابي
- هذه الأفكار يمكن أن تكون نقطة انطلاق قوية للبحث في هذا المجال، وتساهم في فهم أعمق لكيفية تعزيز الكفاءة الذاتية من خلال التفكير الإيجابي.

المراجع:

أولا المراجع العربية:

1. إدوارد، ديونو (2001). تعليم التفكير، الطبعة الأولى، ترجمة عادل ياسين، وإياد ملحم، وتوفيق العمري، دار الرضا للنشر، دمشق.
2. ازدهار محمد الشقاحين (2015). التسوية الأكاديمية وعلاقته بالفاعلية الذاتية وقلق الامتحان لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير، مؤتة، جامعة العلياء، جامعة مؤتة.
3. إياد نايف الحوارنة (2023). مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي وعلاقته بمفهوم الذات، مجلة الحسين بن طلال للبحوث، مج9، ع3، 565-536.
4. آلاء أحمد صادق عبد المقصود محمد، سناء محمد سليمان، عواطف إبراهيم أحمد شوكت (2023): أثر تنمية الذكاء الروحي في تحسين الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة بحوث، مج 3، ع2، 158-110.
5. السيد محمد إبراهيم شعلان (2019). تنمية التفكير الإيجابي لمعلمات الروضة من خلال ممارسة بعض الأنشطة الحركية مع الأطفال، مجلد 11، عدد 38، ص 415 - 476.
6. أشرف محمد شلبي (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المسنين المقيمين مع أسرهم وفي دور الرعاية دراسة تنبؤية - مقارنة - ارتباطية، مجلة كلية الآداب جامعة الزقازيق، ع94، ص 217 - 148.
7. أمل عبد الرازق المنصوري (2008). بناء أداة لقياس الكفاءة الذاتية لمعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البصرة، ع 58، ص 763 - 789.
8. أنس سالم أبو محفوظ (2015). فاعلية استخدام برنامج الكورت في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الصف الثامن الأساسي، رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية.
9. إيمان حسنين محمد عصفور (2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 3 (42).
10. أيمن خيري عبد الوهاب (2016). الخصائص السيكومترية لمقياس أكسفورد لمهارات التفكير، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 17 ج.
11. باسل محمد مصطفى (2015). الدافع المعرفي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية في منطقة الناصرة، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية.
12. تهاني عطية البنا (2018) أثر استخدام نموذج سوم في تنمية مهاراتك حل المشكلات والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في مادة الدراسات الاجتماعية، المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، المجلد 53، العدد 53، الصفحة 489-543.
13. جوزيف ميرفي (2000). قوة عقلك الباطن، د.ط، الرياض، مكتبة جرير.
14. حافظ العمري (2014). التفكير الإيجابي ومصادر التأثير، مجلة مسارات معرفية، (4).
15. حنان عبد العزيز (2016). أنماط التفكير وعلاقتها بتقدير الذات، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بشار، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع 16، ص 119 - 134.
16. رسمية بنت فلاح العتيبي (2023). القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي بالطفو الأكاديمي لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة بالرياض جراء جائحة كورونا (19)، مجلة العلوم التربوية، مج 10، ع 1، 219-185.
17. خالد زكي الربابعة (2014). التسوية الأكاديمية وعلاقته بالفاعلية الذاتية الأكاديمية ومركز الضبط

25. عبد الستار إبراهيم، (2011). عين العقل، دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي، الطبعة الثانية، سلسلة الممارس النفسي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
26. عطف أبو غالي، (2012). فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، العدد 20، المجلد 1، ص 619-654.
27. فتحي مصطفى الزيات (2001). علم النفس المعرفي، مدخل ونماذج نظرية، الجزء الثاني، الطبعة الأولى، القاهرة، دار النشر للجامعة.
28. محمد البيلي، وعبد القادر العمادي، وأحمد الصمادي. (1998). علم النفس التربوي وتطبيقاته. مكتبة الفلاح، الإمارات.
29. محمد السيد القللي (2024). أثر اليقظة الإلكترونية على الإبداع الوجداني والكفاءة الذاتية لدى طلاب جامعة دمياط، مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، ع33 ص145-174.
30. محمد نياح السرحان (2016). الكفاءة الذاتية ودافعية الإنجاز والتعلم المنظم ذاتيا كمتنبئات بالتسويق الأكاديمي لدى طلبة جامعة أُل البيت، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة اليرموك.
31. محمود منصور أبو الحسن (2022). مهارات التفكير الإيجابي وعلاقتها بجودة الحياة لدى تلاميذ ضعاف السمع، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، مجلد 19، عدد 112، ص 285 - 318.
32. مهجة علي فؤاد قناوي (2019). تنمية الصمود الأكاديمي لتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عينة من الطلاب الموهوبين، رسالة ماجستير، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
33. ميثم صالح محمد، محمد حسين علي (2021). الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك.
18. رندا رضا العراقي (2020). المهارات الاجتماعية والمهارات الأكاديمية كمتنبئات بمهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة الطفولة والتربية، جامعة الإسكندرية، المجلد 41، العدد 3.
19. زياد بركات غانم (2005). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، دراسة مقارنة في بعض المتغيرات الديمغرافية والتربية، مجلة الدراسات العربية في علم النفس، جامعة القدس المفتوحة، 3، (85)، 4-138.
20. سعدة أحمد إبراهيم أبو شقة (2019). اختبار فاعلية برنامج لتنمية دافعية الإنجاز لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي منخفضي التحصيل الدراسي، رسالة دكتوراه الفلسفة في التربية.
21. سمر عبد الكريم جراح (2017). فاعلية استخدام إستراتيجتي السؤال والإجابة في أزواج وجدول التعلم في تنمية الدافعية الداخلية الأكاديمية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة اليرموك.
22. سوها دفلد (2014). التفكير الإيجابي الرائع، الطبعة الأولى، المملكة العربية السعودية، مكتبة جرير.
23. سوماهور أحمد أيوب، (2019). التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى السعادة لدى طلاب الجامعات بكوت ديفوار، دراسة تطبيقية على جامعتي الفرقان الإسلامية وأفريقيا الإسلامية المعهد العالمي لتكوين الأئمة والدعاة في أفريقيا، رسالة ماجستير، كلية الآداب، عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي والنشر، جامعة أفريقيا العالمية، السودان.
24. طارق بدرالعبودي، وعلي عبد الرحيم صالح (2018). علم النفس الإيجابي، عمان، الدار المنهجية للنشر والتوزيع.

- المدارس الإعدادية، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، المجلد 29، العدد 11، الجزء الأول ص 481-502.
42. ياسمين ممدوح السعيد عبد ربه (2020). إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية ودافعية الإنجاز لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مجلد 20، العدد 4.
43. يوسف موسى مقدادي، وجمال عبد الله أبو زيتون (2010). فاعلية برنامج تدريبي مستند على التربية العقلانية الانفعالية في تحسين الكفاءة الاجتماعية ومهارة حل المشكلات لدى طلبة الصفين السابع والثامن الأساسيين، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد 18، العدد 2، ص 521-555.
- مجلة العلوم النفسية، مج 32، ع 3، ج 2 ص 1051-1094.
34. ميرفت سالم الخوالدة (2014). الأساليب المعرفية والكفاءة الذاتية الأكاديمية كمتنبات بالعبء المعرفي لدى طالبات المرحلة الثانوية في قسبة المفرق، رسالة ماجستير، عماد البحث العلمي والدراسات العليا، الجامعة الهاشمية.
35. نورمان فنسنت بيل (2001). قوة التفكير الإيجابي، الطبعة الأولى، ترجمة يوسف إسكندر، القاهرة، دار الثقافة.
36. نيفين عبد الستار عبد الغني (2019). أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، المجلد 11، العدد 2.
37. هبة أحمد إبراهيم إمام عسكر (2022). التفكير الإيجابي وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية وطيب الحياة لدى عينة من المراهقين الصم "دراسة سيكومترية -كلينيكية"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة سوهاج.
38. هبة الله عادل قاسم (2014). استراتيجية التفكير الإيجابي وأثره على تحسين مفهوم الذات الاجتماعية وضعف حدة قصور الانتباه لدى الأطفال ذوي النشاط الزائد، رسالة ماجستير، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، ص 10.
39. هديل أحمد حسن محاجنة (2017). المعتقدات المعرفية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
40. هديل جمال الخرشة (2016). أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية وجودة الحياة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة.
41. وسن عبد الكريم ثابت العزاوي (2022). الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الخامس العلمي في

- and a proposal for a national index.
American psychologist, 55.
7. James, Clear (2017). How Positive Thinking builds your Skills, boots your Health, and improves your work, Behavioral psychology.
 8. Keans, S. (2001). The relationship between teacher efficacy, educational beliefs and optimism bias among preservice teachers. www.aara.edu.au 105 Pap/Keans 95.235.
 9. Khitam Mousa Ay, Rami Halaweh, Mohammad Abu Al-Taieb, Positive self-talk and its effect on learning the grab start skill in swimming and self-efficacy improvement, Journal of Physical Education and Sport 13 (4), 578, 2013King, L. (2001). The health benefits of Writing about life goal, personality and Social Psychology Bulletin, (27).
 10. Nikos Zourbanos, Adisa Haznadar, Athanasios Papaioannou, Yannis Tzioumakis, Charalambos Krommidas, Antonis Hatzigeorgiadis, The relationships between athletes' perceptions of coach-created motivational climate, self-talk, and self-efficacy in youth soccer, Journal of Applied Sport Psychology 28 (1), 97-112, 2016.
 11. Vasile, C. and Marhan, A. M. Singer, F. M and Stoicesca, D

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Antonis Hatzigeorgiadis, Nikos Zourbanos, Christos Goltsios, Yannis Theodorakis, self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players, The Sport Psychologist 22 (4), 458-471, 2008.
2. Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V.S. Ramachandran (Ed)
3. Bandura, A. (1989). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. The psychologist. Bulletin of the British psychological society 2, 411-424.
4. Caprara, Gian Vittorio Fida, Roberta Vecchione, Michele Del Bove, Giannetta Vecchio, Giovanni Maria Barbaranelli, Claudio Bandura, Albert (2008): Longitudinal analysis of the role of perceived self-efficacy for self-regulated learning in academic continuance and achievement. Journal of Educational Psychology, 100(3), 525-534.
5. Cheung, W. S. & Hew, K.F. (2010). Examining Facilitators, Habits mind and learners' participation. In Hello! Where are You in the landscape of educational technology?
6. Diener, E. (2000). Subjectiv well-being: The Science of happiness

Academic Self-Efficacy and Cognitive Load in Students .Procedia Social and Behavioral Sciences 5(12),478-48.(2011).

12. Wong, Shyhshin (2012): Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample, Relationships with psychological wellbeing and psychological maladjustment, learning and individual Differences, 22 (1).