



قسم علم النفس

# التفكير الإيجابي وعلاقته بالفعالية الذاتية المهنية والرضا عن الحياة لدى طلاب مرحلة التعليم الصناعي

بحث مشتق من دراسة للحصول على درجة الماجستير فى التربية  
تخصص صحة نفسية

إعداد

أسماء ممدوح يوسف فوده

إشراف

د/علياء رجب محمد السيد

مدرس بقسم علم النفس

كلية التربية

جامعة مدينة السادات

أ.د/ عادل عبد الله محمد

أستاذ التربية الخاصة

وعميد كلية علوم الإعاقة والتأهيل

جامعة الزقازيق

٢٠٢١ - ١٤٤٢ هـ - ٢٠٢١ م

## مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وكلاً من الفعالية الذاتية المهنية والرضا عن الحياة لدى طلاب مرحلة التعليم الصناعي وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٠) طالباً، وطبقت الباحثة عليهم الأدوات التالية: مقياس التفكير الإيجابي (إعداد / الباحثة)، ومقياس الفعالية الذاتية المهنية (إعداد / الباحثة)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد د/ مجدى محمد الدسوقي ١٩٩٩م)، وقد أسفرت نتائج الدراسة - باستخدام اختبار التباين الأحادي فى اتجاه واحد One-Way ANOVA، واستخدام اختبار (T-Test) - عن: وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والفعالية الذاتية المهنية عند مستوى دلالة (٠,٠١) لدى عينة من طلاب مرحلة التعليم الصناعي، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين التفكير الإيجابي ككل بأبعاده الفرعية والرضا عن الحياة ككل بأبعاده الفرعية لدى عينة من طلاب مرحلة التعليم الصناعي، كما توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الفعالية الذاتية المهنية ككل بأبعاده الفرعية والرضا عن الحياة ككل بأبعاده الفرعية لدى عينة من طلاب مرحلة التعليم الصناعي، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى كلٍ من التفكير الإيجابي ومستوى الفعالية الذاتية المهنية والرضا عن الحياة تعزى إلى الاختلاف فى المتغيرات الديمغرافية ( العمر، المدرسة ) وتوصي الدراسة بضرورة الاهتمام بالتفكير الإيجابي لطلبة التعليم الصناعي ومن ثم زيادة مستوى الفعالية الذاتية المهنية لديهم والرضا عن الحياة.

**الكلمات المفتاحية:** (التفكير الإيجابي - الفعالية الذاتية المهنية - الرضا عن الحياة - طلاب التعليم الصناعي).

## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

#### مقدمة

يواجه التعليم في القرن الحالي العديد من التحديات والتحولات الهامة والتي من أبرزها ظهور الوسائل التكنولوجية وشبكات التواصل والاتصال العالمية ولكي يحدث التغير الإيجابي في مؤسساتنا التعليمية يجب الانتباه والاهتمام بطلاب التعليم العام بصفة عامة وطلاب التعليم الصناعي بصفة خاصة حيث أصبح من حقهم أن نوفر لهم الرعاية والعناية المبنية علي أسس علمية حتي لا تصبح هذه الفئة فريسة للأمراض النفسية، ولا شك أن البيئة التي يجد فيها الفرد إشباعاً ورعاية لشؤونه تعطيه إحساساً بالرضا عن الحياة ولما كان العصر الحالي عصر المعرفة والتقدم العلمي المتزايد على مستوى المجتمعات والأفراد فقد كان من البديهي للقرن الحادي والعشرين أن يعتمد علي بنية أساسية تكنولوجية فائقة التعقيد والتقدم وهو ما يحتاج إلي أفراد علي درجة عالية من الكفاءة وفعالية الذات فأبي قصور في فاعلية الأفراد سوف يفقدهم المهارة الإيجابية للتقدم والرقى كما يعوقهم عن تحقيق أهدافهم والاستفادة من خبراتهم وإشباع حاجاتهم ودوافعهم ويقلل من مستوي إنجازهم ورضاهم عن الحياة.

ويعد التعليم الفني الصناعي من أفضل الإستثمارات فمن خلاله يمكن الإرتقاء بإنتاجية الفرد وبالتالي رفع مستوى معيشتة وتحقيق التقدم للمجتمع وفي ضوء ذلك يهدف التعليم الفني إلى إمداد الأفراد بثقافات فنية وتدريبات عملية في كل من الصناعة والزراعة والتجارة وغيرها بما يتفق وحاجات الأعمال التقنية والفنية في المجتمع المحلي والنهوض به تبعاً لطبيعة هذا المجتمع (أحمد خميس، ٢٠٠٧، ٤٠).

#### مشكلة الدراسة

تحددت مشكلة الدراسة الحالية في تناول بعض مفاهيم علم النفس الإيجابي، حيث تحاول الباحثة الكشف عن العلاقة بين كل من التفكير الإيجابي والفعالية الذاتية المهنية والرضا عن الحياة لدى طلاب التعليم الفني الصناعي حيث يعد التفكير الإيجابي أحد المفاهيم التي تعبر عن النظرة الإيجابية للحياة وصولاً إلى قناعات الفرد وثقته في قدراته للوصول إلى الرضا عن الحياة وتحقيق السعادة المرجوة، ففي ظل الحياة التي نحيها يواجه الشباب العديد من الأفكار السلبية التي تعوقهم عن التقدم والتطور مما يحتم علي الباحثين أن يولوا موضوع أساليب التفكير الإيجابية والسلبية اهتماماً متزايداً للكشف عن آثارها علي الصحة النفسية وبما أن نظام التعليم الفني الصناعي يشكل مكوناً مهماً في المنظومة التعليمية حيث يرتبط دوره مباشرة بالتنمية الشاملة بشقيها الإجتماعي والإقتصادي للبلاد وذلك من خلال إعداد القوى العاملة المدربة تدريباً عاليًا في التخصصات

الصناعية المختلفة القادرة على تحمل مسؤولية التقدم والإنتاج إلا أنه لم يحظى بالاهتمام المطلوب فعلي الرغم من تخصيص وزارة التربية والتعليم جزءًا كبيرًا من موازنتها إلى التعليم الفني الصناعي إلا أن هذا النوع من التعليم ما زال يعاني معوقات ومشكلات متعددة تحد من فعاليته في تقديم الخدمة التعليمية المطلوبة والتي يتم من خلالها تحقيق نهضة المجتمع ومواكبة التطورات السريعة والتكنولوجية الحديثة.

## أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى الأهداف التالية:

١. التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والفعالية الذاتية المهنية لدى عينة من طلاب التعليم الصناعي.

٢. التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

٣. التعرف على العلاقة الارتباطية بين الفعالية الذاتية المهنية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

٤. التعرف على الفروق في مستوى التفكير الإيجابي والفعالية الذاتية المهنية والرضاعن الحياة والتي تعزى إلى الاختلاف في المتغيرات الديمغرافية (العمر والمدرسة).

وبعد معرفة كل هذه الأمور يمكننا وضع استراتيجيات وبرامج إرشادية لدعم هذه الفئة وبالتالي يتحقق الهدف المنشود من دراسة علم النفس الإيجابي ألا وهو تحقيق التوافق والتكيف للإنسان وتحقيق الصحة النفسية له والتي يسعى العالم بأسره إلى البلوغ لهذا الحل.

## أهمية الدراسة

### الأهمية النظرية

١- مساعدة المسؤولين في سعيهم للإرتقاء بمستوى التعليم الفني الصناعي باعتباره مصدرًا أساسيًا في توفير الموارد البشرية المدربة والمؤهلة

٢- معظم الدراسات التي تناولت علاقة أساليب التفكير الإيجابي ببعض المتغيرات النفسية ركزت على شباب الجامعة بينما فئة التعليم الصناعي لم تحظ بالاهتمام الكافي بالرغم من أهميتهم بالنسبة لتقدم المجتمع.

٣- نظرة المجتمع غير اللائقة لهذه الفئة وإلى أصحاب الأعمال اليدوية مما يؤدي إلى نقص الدافعية للتعلم وشيوع حالة من اللامبالاة عند الغالبية العظمى من الطلاب الملتحقين بهذا التعليم مما دفع بالباحثة بدافع ذاتي إلى دراسة تجرى على هذه الفئة.

٤- وصف هذه الفئة بأنهم غير مثقفين بسبب ما يعانيه هذا النوع من التعليم من صراع علمي في محتواه بين الثقافة العامة والتخصص المهني.

## الأهمية التطبيقية

- ١- دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية المهنية والرضا عن الحياة يؤدي إلى بناء برامج إرشادية تؤدي إلى تدعيم التوجه الإيجابي والتقليل من التوجه السلبي في التفكير وصولاً إلى مستوى لائق من التوافق والصحة النفسية
- ٢- هذه الدراسة تعطي مؤشرات عن مستوى الرضا عن الحياة والفاعلية الذاتية المهنية للفئة المستهدفة
- ٣- تعتبر هذه الدراسة إضافة للبحث التربوي فهي تكمل ما بدأه الباحثون من قبل في محاولة لاستكشاف المزيد من العلاقة بين موضوع الدراسة وعدد من المتغيرات
- ٤- نتطلع أن تسهم هذه الدراسة في فتح باب الدراسات والأبحاث في هذا المجال بما تتوصل إليه من نتائج وتوصيات ومقترحات

## محددات الدراسة

- **الدراسة بعنوان:** التفكير الإيجابي وعلاقته بالفعالية الذاتية المهنية والرضا عن الحياة لدى طلاب مرحلة التعليم الصناعي
- **منهج الدراسة:** اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي
- **عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من ( ٣٢٠ ) طالباً من طلاب التعليم الصناعي
- **أدوات الدراسة:** تم استخدام مجموعة من الأدوات تتفق مع أهداف الدراسة وفروضها وهي
  ١. مقياس التفكير الإيجابي ( إعداد الباحثة ).
  ٢. مقياس الفعالية الذاتية المهنية ( إعداد الباحثة ).
  ٣. مقياس الرضا عن الحياة (إعداد د / مجدى محمد الدسوقي ،١٩٩٩).
- **المحددات المكانية:** مدرسة التعليم الفني الصناعي بسمادون، ومدرسة أشمون الثانوية الصناعية بمحافظة المنوفية
- **المحددات الزمانية:** العام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١م خلال الفصل الدراسي الأول.

## الفصل الثانى

### الإطار النظرى للدراسة

يتناول هذا الفصل عرضًا للخلفية النظرية التى تستند إليها الدراسة الحالية، ويبدأ بعرض المحور الأول: وهو التفكير الإيجابي وتتناول فيه الباحثة: مفهوم التفكير الإيجابي، وكيفية التفكير بشكل إيجابي، وفلسفة التفكير الإيجابي، وأهمية التفكير الإيجابي، وأبعاد التفكير الإيجابي، واستراتيجيات التفكير الإيجابي، ومصادر التفكير الإيجابي، ومعوقات التفكير الإيجابي، والنظريات المفسرة للتفكير الإيجابي.

**المحور الثانى:** وهو الفعالية الذاتية المهنية وتتناول فيه الباحثة مفهوم الفعالية الذاتية المهنية، وتطور الفعالية الذاتية المهنية، ومصادر الفعالية الذاتية، وخصائص الفعالية الذاتية، وأهمية الفعالية الذاتية المهنية، وأبعاد الفعالية الذاتية المهنية، والنظريات المفسرة للفعالية الذاتية المهنية.

**المحور الثالث:** الرضا عن الحياة (مفهوم الرضا عن الحياة، أسباب الرضا عن الحياة، محددات الرضا عن الحياة، أبعاد الرضا عن الحياة، المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة، النظريات المفسرة للرضا عن الحياة، وأخيرًا تعقيب عام على الإطار كاملاً) وذلك كما يلي :

### المحور الأول: التفكير الإيجابي positive Thinking

لقد تركزت جهود علم النفس فى النصف الثانى من القرن الماضى فى موضوع واحد ألا وهو المرض النفسى وعلى الرغم من تحقق إنجازات جيدة فيه إلا أنه كلف علم النفس الكثير، حيث إن الانشغال بعلاج الكثير من الحالات التى تفسد الحياة، كان علي حساب الاهتمام بدراسة الحالات التى تجعل الحياة ذات معنى جميل.

### التفكير الإيجابي اصطلاحًا :

تعددت التعاريف لمفهوم التفكير الإيجابي وذلك مثل العديد من المعانى والمصطلحات فى العديد من الدراسات الإنسانية المعاصرة، ولعل من أبرز ما يدل علي ذلك ما يلي :

فيرى فنترلاسكوت (٢٠٠٠، ٣١) (تعريب: ناروزأسعد) التفكير الإيجابي بأنه النظر إلى الجانب المشرق من المواقف والأحداث والنظر إلي الحياة بمنظار ملون بالأزهار من خلال التركيز علي احتمالات النجاح والتقليل من احتمالات الفشل، واستعمال المنطق بصورة إيجابية.

وترى الباحثة أن التفكير الإيجابي يتمثل فى قدرة الفرد على التركيز على النتائج الإيجابية عند مواجهته صعوبات الحياة.

## أبعاد التفكير الإيجابي :

للتفكير الإيجابي مجموعة من الأبعاد تبيينها سامية خضير (٢٠١٣، ١٨٨-١٩١) وهي كالتالي:

- ١- الشعور العام بالرضا: ويتضمن الرضا عن النفس والسعادة بإنجاز الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى التعليم والمعيشة.
- ٢- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: وهو تبنى أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم أن الاختلاف بين الناس حقيقة، وأنا مطالبين بتشجيع الاختلاف وانظر إليه بمنظور إيجابي وتفتح.
- ٣- السماحة والأريحية : وهي تبنى معتقدات متسامحة عما مر بنا من خبرات ماضية أو آلام نفسية ارتبطت بأحداث ماضية ،بمعنى آخر النظر إلى الماضي الذى عشته بصفته أمر مضى وانقضى ومن المؤسف التقييد به ،وأن تتقبل الواقع بما فيه من تحديات دون أن تغفل ما به من أمور مستحيل تغييرها، أى قبول ما لا يمكن تغييره والتكيف مع الحياة.
- ٤- الذكاء الوجدانى: هذا المفهوم عبارة عن مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التى تمكن الشخص من فهم مشاعر وانفعالات الآخرين، وبذلك يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقاً من هذه المهارات.
- ٥- المجازفة الإيجابية: المجازفة تعنى حب الإستطلاع واكتشاف المجهول، فنجد أن الإيجابيون يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الإستطلاع والرغبة فى اكتشاف المجهول وتقبل الغموض ،ومن ثم يكونوا أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة، فهم أفراد متنوعون فى التفكير ويفضلون الأنشطة الإبداعية التى تتطلب قدرًا مرتفعًا من الأصالة والابتكار .
- ٦- التوقعات الإيجابية والتفاؤل: وهى التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب فى مختلف جوانب الحياة فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياتنا.
- ٧- الضبط الإنفعالى والتحكم: وهى مهارات الشخص فى توجيه انتباهه وقدراته على التخيل فى اتجاهات مفيدة وسليمة تتلائم مع متطلبات الصحة النفسية، وتنمية رصيده المعرفى الملائم لعمليات التوافق النفسى والاجتماعى.
- ٨- حب التعلم والتفتح المعرفى الصحى: وهو ما يميزه من اتجاهات إيجابية نحوإمكانيات التغيير بما فى ذلك من اهتمام بالمعرفة وحب التعلم ومواكبة كل ما هو جديد وملائم من أجل تحقيق الصحة النفسية ويتسم أصحاب هذا النمط بالنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسى والثقة بما يقدمه المعالج.

- ٩- التقبل غير المشروط بالذات: وهو تقبل الذات ومعرفة قيمتها، ويعنى الرضا بما تملك من إمكانيات وتجنب التقليل من الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على انتباههم وعطفهم، فتقبل الذات يتضمن جانباً كبيراً من العقلانية، ومن مظاهر عدم تقبل الذات تبنى أسلوب (الملصقات )

بمعني أن نلصق بأنفسنا مفاهيم سلبية قد توقع الضرر علي النفس وتتحول إلى عائق من عوائق النمو والتطور .

## النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي :

### ١- النظرية المعرفية :

تعود هذه النظرية إلى العالم النمساوي جان بياجيه سنة (١٩٤٥) وتعتبر هذه النظرية وعاءً مبنياً على العلم والتجربة، يمكن التربويين من فهم العديد من الظواهر التعليمية والنفسية، وتعطى هذه النظرية أهمية كبيرة لمصادر المعرفة واستراتيجيات التعلم (الانتباه والفهم والذاكرة والاستقبال ومعالجة وتجهيز المعلومات)، إن وعى المتعلم بما اكتسبه من معرفة وبطريقة اكتسابها يزيد من نشاطه الميتماعرفي وهذا النشاط أو الخبرة أو التدريب الحاصل لدى الفرد يحدث تغييراً في سلوكه، فلقد أشار بياجيه في نظريته إلى أن الأطفال يمرون في مراحل بمعدلات مختلفة ولذا فقد أعطى أهمية قليلة للأعمار المرتبطة بكل منها، فقد أشار إلى ثبات تتابع المراحل إلا أن بعض الباحثين أمثال باندورا ومكدونالد (Bandura&Macdonald&,1963) افترضوا أنه ينتمى إلى نظرية النضج، وهو ليس كذلك، إن (بياجيه ) لم يفكر بأن مرحله تتحدد جينياً ولكنها ببساطة تمثل تزايد أساليب تفكير شاملة، لم يكن بياجيه من منظري النضج ولم يكن أيضاً من منظري التعلم، فهو لم يعتقد بأن الأطفال يتشكل تفكيرهم بما يعلمه الكبار لهم أو بتأثيرات بيئية أخرى، فالأطفال يتفاعلون مع البيئة حتي يتحقق نموهم، لكنهم هم وليس البيئة الخارجية الذين يقومون ببناء البنى المعرفية، فالنمو عند بياجيه ليس محكوماً لا بالنضج الداخلي ولا بالتعليم الخارجي، فهو عملية بناء نشيطة فيها يبني الأطفال من خلال أنشطتهم الخاصة بنياً معرفياً متزايدة التمايز، فلم يوافق بياجيه بعض علماء النفس الذين أشاروا إلى أن الأطفال يتعلمون التفكير بمنطقية أكثر كلما سيطروا على اللغة على اعتبار أن اللغة تزود الطفل بالتصنيفات المفاهيمية لكن بياجيه اختلف معهم في أن اللغة لا تزودنا ببنية التفكير المنطقي، فالمنطق ينبع من الأفعال فهو ببساطة أفعال منظمة ذات نوعية داخلية أكثر.

### ٢- النظرية العقلانية الانفعالية :

مؤسس هذه النظرية هو ألبرت أليس (١٩٧٧) وقد افترض أن الكائن الإنساني لديه استعداد فطري لاكتساب الأفكار اللاعقلانية أو إكتساب الأفكار العقلانية وأنه عن طريق الظروف الاجتماعية والحديث الخاص بالذات (الحوار الداخلي ) يعمل على زيادة الأفكار غير المنطقية وتطويرها ومن ثم حدوث الاضطراب النفسي ولكن لدى الإنسان قدرة فائقة على التفكير بشكل عقلاني وتفادي حدوث الإضطرابات النفسية، وفي ضوء ذلك يعرض أليس في نظريته ما يسمى (ABC) في تحليل الإضطراب ويرى أليس أنه على الرغم من أن (A) هو الحادث الذي يقع قبل ظهور الإضطراب الإنفعالي، إلا أنه ليس هو السبب الرئيسي المباشر لنتيجة التي نشاهدها في (C) وإنما ينتج هذا



الاضطراب عن نسق التفكير الموجود لدى الفرد والذي يرمز له بالحرف (B) سواء كان هذا النسق منطقيًا أو غير منطقي وهذا يعنى ان لدى الشخص إمكانية اختيار معتقدات عقلانية أو غير عقلانية وذلك عندما توجد عوائق أمام تحقيقه لأهدافه وعندما يختار الفرد تبني المعتقدات والتفسيرات غير العقلانية لحدث المؤثر فإن ذلك يؤدي إلى نتائج انفعالية وسلوكية مناسبة وإلى عدم حدوث اضطراب نفسى لدى الفرد (كمال يوسف بلان، ٢٠١٥، ٥٦-٥٧)، وتركز هذه النظرية على الجانب السلوكي والعقلي وتقوم فلسفتها على أن التفكير والإنفعال والسلوك تتداخل فيما بينها في علاقات السبب والنتيجة المتبادلة، وتفترض هذه النظرية أن التفكير يقرر السلوك، أى أن المشكلات التي يمر بها الأفراد تعزى إلى الطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف وكذلك تفترض أن الناس يولدون ولديهم أفكار عقلانية وأخرى غير عقلانية وهذا التفكير غيرالعقلاني وغير المنطقي ينشأ من خلال التعلم غير المنطقي المبكر الذي يكتسبه الفرد من والديه ومن المجتمع، كما أن الإضطراب الإنفعالي والنفسي نتيجة للتفكير غير العقلاني وغير المنطقي، وأن حالة الإضطراب هذه لا تتقرر بفعل الظروف والأحداث الخارجية التي تحيط بالفرد فقط وإنما تتحدد أيضًا من خلال إدراكات الفرد لهذه الأحداث واتجاهاته نحوها، وترى هذه النظرية أنه ينبغي تحدى الأفكار والإنفعالات السلبية وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيًا وعقلانيًا، وهذه الأفكار غير المنطقية تقف عائقًا أمام تحقيق الفرد لأهدافه وتقود إلى الإضطراب النفسي (كمال يوسف بلان، ٢٠١٥، ٢٣٣-٢٣٥)، ويرتبط التفكير الإيجابي بهذه النظرية من حيث كونه عبارة عن أفكار عقلانية يستخدمها الفرد للتكيف مع ظروف الحياة وهذه النظرية قائمة على التفكير العقلاني.

### ٣- نظرية علم النفس الفرد :

أطلق أدلر (Adler) على نظريته علم النفس الفردي فكلمة الفردية عند أدلر تعبر عن إعتقاده بوحدة وعدم التجزؤ لكل شخصية إنسانية وأشار إلى أن العامل الاجتماعي يعد أهم العوامل على الإطلاق، وقد دافع عن ذلك بقوله " الفرد يصبح الفرد فقط في إطار سياق اجتماعي، فهدف أدلر هو تزويد كل فرد بفهم جيد لطبيعته البشرية الإنسانية، ويرى أدلر أن الناس لديهم ميول فطرية للارتباط بالآخرين وهو ما سماه بالإهتمام الاجتماعي (social interest) أو الشعور بالترابط الاجتماعي (community feeling) لذلك فقد أشار إلى الاجتماع، فالتفكير والعقل والمنطق والأخلاق والجماليات جميعها أمور لا تنشأ إلا في المجتمع وليست اللغة أو القراءة أو الكتابة سوى جسر للوصول إلى غيرنا من الناس كما أن التفكير من الأمور المشتركة بينهم جميعًا وليست وظيفة مستقلة فالشخصية لديه وحدة واحدة متكاملة لا تتجزأ، فهو يؤكد على العقل الشعوري الواعي كما أن الأهداف المستقبلية عند أدلر منبع رئيسي للدوافع ، ويعد أدلر متقائلًا جدًا بخصوص الوجود الإنساني، وتكمن علاقة التفكير الإيجابي بهذه النظرية من خلال اكتشاف الفرد لماضيه والعمل على علاج الخبرات الغير سارة ويصل الفرد فيها إلى التفكير الإيجابي بعد علاج الضغوط النفسية ولكي نصل إلى التفكير

الإيجابي علينا بتحديد أهداف معينة لكل فعل ومن المهم أن تكون هذه الأهداف إيجابية، لذلك يجب أن تقنع نفسك بأنك مسؤول بشكل كامل عن أى عمل تقوم به، ويرى أدلر أن الحياة النفسية للإنسان تتحدد بواسطة أهدافه، ولا يستطيع أى إنسان أن يفكر، يشعر، يدرك، يحلم، بدون أن توجه هذه الأنشطة المركبة والمستمرة والمباشرة تجاه أهداف موضوعية، إن الفهم الحقيقي للسلوك عند أى إنسان يكون مستحيل بدون فهم واضح للأهداف الخفية التي ينبغي تحقيقها (Adler,1979) ( محمد السيد عبد الرحمن، ١٩٩٦، ١٦٢-١٦٣).

### المحور الثانى: الفعالية الذاتية المهنية

حظى مفهوم الفعالية الذاتية باهتمام كبير من قبل الباحثين في علم النفس، فقد أشار باندورا (١٩٨٨) إلى أن الفعالية الذاتية هي أحد محددات السلوك المهمة والتي تعبر عن مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط، ولكن أيضاً بالحكم علي ما يستطيع إنجازه، وأنها نتاج للمقدرة الشخصية، وتقاس بوصفها توقعات مرتبطة بسلوك محدد، هذا فضلاً عن أنها قابلة للتعميم عبر السلوكيات والمواقف المختلفة بناءً على مدى التشابه بينها من حيث المتغيرات والمهارات المطلوبة. وتعد الفعالية الذاتية عاملاً هاماً في اكتساب المعرفة والاحتفاظ بها باعتبارها المحرك والموجه والتي بدونها لا يمكن أن تتم عملية التعلم (عبد المجيد نشواتى، ١٩٩٧، ٢٠٦).

### الفعالية الذاتية المهنية : Career Self-efficacy

يعد مصطلح الفعالية الذاتية المهنية من المصطلحات الهامة والتي تساعد الفرد في اتخاذ القرارات المهنية حيث تعتبر الفعالية الذاتية المهنية لطلاب مرحلة التعليم الصناعى، والذين يشرفون على الإنتهاء من تعليمهم من الأمور الهامة، والذي يتحدد بناءً عليه مهنتهم المستقبلية حيث إن هؤلاء الطلاب خلال هذه المرحلة كثيراً ما يواجهون التحديات ويحاولون وضع تصور للإمكانيات المستقبلية للمهن التي يمكن أن يعملوا بها والتخطيط لمسار حياتهم المهنية وذلك لافتقارهم للمعلومات عن ذواتهم وأعن المهن المتاحة والتي تتناسب مع قدراتهم وميولهم مما يؤدي إلى حالة من التردد في اتخاذ القرار المهني أو اتخاذ قرارات غير صائبة فإذا أخطأوا في تقدير الذات لديهم ومعرفة إمكانياتهم سيصعب عليهم العمل بنجاح ولا يشعرون بالرضا عن الحياة ولذلك ينبغي مساعدتهم من خلال أمرين: الأول وهو الكشف عن ميول الفرد واستعداداته وقدراته من جهة والثاني ويقصد به تزويد الفرد بالمعلومات عن المهن والحرف المختلفة وما تتطلبه هذه المهن من استعدادات وإمكانات وميول وبذلك يتسنى للفرد اختيار المهنة المناسبة له وزيادة فعاليته ورضاه عن الحياة.

ويري ( إبراهيم الشافعى، ٢٠٠٥، ١٦٠) أن الكفاءة الذاتية المهنية هي معتقدات الفرد حول أدائه المتوقع من جانبه الشخصى فى مجال المهنة التى تخصص فيها ومدى رضاه وقناعاته بدوره فى محيط المهنة.

أما زهرة محمد (٢٠١٦، ١٢) فتري أن الفعالية الذاتية المهنية هي: "توقعات الفرد حول مهاراته التي تمكنه من ممارسة الأنشطة المهنية.

وترى الباحثة في ضوء ماسبق من تعريفات للفعالية الذاتية المهنية بأنها تعنى اعتقاد الفرد في قدرته على التوافق والتكيف المهني ، ومن ثم قدرته على تحقيق أهدافه بإصرار .

### أهمية الفعالية الذاتية المهنية :

ترجع أهمية الفعالية الذاتية المهنية إلى الدور الذي تقوم به في توجيه السلوك واستمراره وتحتل مركزاً مهماً في تحديد القوة الإنسانية وتفسيرها ولذلك فقد افترض (Betz&Taylor1983,63:81) أن مستوى الفعالية الذاتية المهنية يسهم في تحديد مجموعة من السلوك الذي يجب أن تركز عليها برامج الإرشاد المهني وبالتالي مساعدة الأفراد في تعديل معتقداتهم حول سلوكهم المهني، وقد قاما الاثنان بتحديد السلوك المتعلق بالمكونات الخمسة لاختيار الوظيفة والمستمدة من نموذج النضج المهني الذي افترضه (1981,Crites) والذي يوضح مجالات السلوك المتعلقة بعمليات اتخاذ القرار المهني، وهذه المكونات الخمسة هي :

١- المعلومات المهنية: Occupational Information (OI)

٢- وضع الأهداف: Goal setting (GS)

٣- التقييم الذاتي : Self-Appraisal (SA)

٤- التخطيط: panning (pl)

٥- حل المشكلات: Solving Problems (SP)

وهذه الأبعاد الخمس للفعالية الذاتية المهنية إذا اعتقد الفرد بقدرته على إنجازها بنجاح سيشير هذا إلى تمتعه بمستوى عالٍ من الفعالية المهنية.

النظريات المفسرة للفعالية الذاتية المهنية :

▪ النظرية المعرفية الاجتماعية :

تعد نظرية باندورا المعروفة بالنظرية المعرفية الاجتماعية من أهم النظريات التي اهتمت بفعالية الذات بدرجة كبيرة حيث أشار باندورا أن نظرية فعالية الذات جاءت نتاجاً لعشرين عاماً من البحث السيكولوجي امتدت بين (١٩٧٧-١٩٩٧) وافترضت هذه النظرية أن سلوك الفرد والبيئة والعوامل الاجتماعية تتداخل مع بعضها بدرجة كبيرة، حيث إن السلوك الإنساني يتجدد تبادلياً بتفاعل ثلاث مؤثرات هي العوامل الشخصية والعوامل السلوكية، والعوامل البيئية، ويرى أصحاب هذه النظرية أن الأفراد يضعون أهداف معينة ويسعون إلى تحقيقها ويضعون معايير خاصة للحكم على هذه الأهداف

الأمر الذى يثير لديهم الحماس والدافعية وتكثيف الجهود لتحقيق هذه المعايير ويؤدى تحقيق الأهداف إلى الإشباع وتحقيق حالة من الرضا الأمر الذى يدفع الأفراد إلى وضع أهداف جديدة والسعى من أجل تحقيقها، ولقد أشار باندورا أن كل عامل من هذه العوامل يحتوى علي متغيرات معرفية، ومن بين هذه المتغيرات والتي تحدث قبل قيام الفرد بالسلوك ما يسمى بالتوقعات أو الأحكام وهو ما سماه بفعالية الذات ورأى أن فعالية الذات هي قوة مهمة تفسر الدوافع الكامنة وراء أداء الأفراد فى المجالات المختلفة، وأن إدراك الفعالية الذاتية يسهم في تحديد أسباب التنوع في السلوك الشخصي، وفي سلوك المثابرة ومستويات ردود الأفعال للضغوط الانفعالية والمثابرة من أجل الإنجاز وضبط الذات، والاختيار المهني، ونستطيع أن نجمل خمسة أبعاد للنظرية المعرفية الاجتماعية هذه الأبعاد تساعد علي تحليل تباين سلوك الأفراد في المواقف المتشابهة :

١ - الترميز: ويعنى معالجة الأفراد للخبرات المرئية وتحويلها إلى نماذج معرفية تعمل علي توجيه السلوك

٢- التروى: ويعنى تدبر الأفراد والتخطيط لأفعالهم وتخمين النتائج المترتبة وتحديد مستويات الأداء المرغوب

٣- التعلم البديل: ويعنى ملاحظة الأفراد لأداء الآخرين والنتائج المترتبة على آدائهم

٤- السيطرة الذاتية: وتعنى سيطرة الأفراد علي آدائهم من خلال المقارنة بمعايير الأداء

٥- فعالية الذات: وتعني ثقة الأفراد بإمكاناتهم فى أداء المهمات المناطة إليهم

وقد أشار أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory) إلى أن التعلم يحدث نتيجة للتفاعلات المتبادلة بين كل من البيئة الداخلية والخارجية، ويرجع الفضل الأكبر في تطوير هذه النظرية إلى باندورا الذى رأى أن التعلم بالملاحظة يشتمل على أربع عمليات رئيسية ألا وهى :

أ- الانتباه (Attention)

ب- الحفاظ (Retention)

ت- إعادة توليد السلوك (Regeneration)

ث- الدافعية (Motivation)

وتركز نظرية التعلم الاجتماعي على التعلم بالملاحظة باعتبارها تزود الفرد بطريقة السلوك فى البيت والمجتمع كما يتعلم الفرد بالنمذجة سلوكًا جديدًا من خلال مراقبة الآخرين كنماذج يمكن أن تقلد، وبما أن تفاعل الفرد مع البيئة يخضع لقواعد التعلم، وبالتالي فإن شخصيته نتاج التعلم، وهذا يعنى أن أنواع السلوك الشاذ وغير المتكيف يتم تعلمها، فشخصية الفرد تتكون من عاداته الإيجابية والسلبية أى عن طريق تعزيزها (كمال يوسف بلان، ٢٠١٥، ١٢٥:١٢٦)

## ■ نظرية الفعالية الذاتية المهنية :

قامت بيتز وهاكيت (Betz&Hackett,1981,329:339) بوضع هذه النظرية وذلك بتطبيق مفهوم الفعالية الذاتية المهنية في السلوكيات المتعلقة بالمهنة، وقد تؤدي معتقدات الفعالية الذاتية المهنية إما إلى تجنب السلوكيات وإما إلى تحفيزها (Betz & Taylor,2001). وقد قاما بتطبيق مفهوم الفعالية الذاتية المهنية في الإرشاد المهني وطورا عددًا من المقاييس منها: مقياس الفعالية الذاتية لاتخاذ القرار المهني، ومقياس الفعالية الذاتية لقياس المهن بما يتعلق بالمتطلبات التربوية والمهام الوظيفية، والفعالية الذاتية المنخفضة يمكن أن تدفع الإنسان للمماطلة في اتخاذ القرارات المهنية، ويمكن إلى التأخير في تطبيق القرار بعد اتخاذه (Betz,1992,22:27) حتى ولو كان هذا الاعتقاد بالفعالية المنخفضة مبنياً على تجارب سابقة وخبرات ووقائع، وأيضاً ترى بيتز وهاكيت أنه غالباً ما يقود إلى عدم وجود الوعي الكامل عند الفرد بقدراته المطلوبة للسعي الناجح وراء المهن المختلفة، ونجد في نظام باندورا أنه مع نمو ونضج الناس فإنهم يكتسبون قدرة أكبر على ضبط وتوجيه السلوك بمساعدة التدعيم الذاتي وفي ضوء التنظيم البيئي وينظمون الدوافع الخارجية في سبيل سلوك مرغوب وقيمون تفضيلاتهم بما يخدم ويدعم مكاسبهم، وتعد الفعالية الذاتية التي يدركها الفرد حول نفسه تؤثر في تصرفاته وسلوكه وكذلك في استثارته العاطفية والإنفعالية، ويرى باندورا (١٩٨٦) أنه كلما ارتفعت الفعالية الذاتية للفرد ارتفعت القدرة على السيطرة على الاستثارة الإنفعالية والسلوكيات المختلفة التي تصدر عن الفرد وبالتالي يستطيع الأفراد الذين يملكون درجة عالية من الفعالية الذاتية القدرة على مواجهة المشكلات السلوكية المختلفة سواء كانت تربوية أو اجتماعية أو عاطفية أو أخلاقية وحسب باندورا فإن الفعالية الذاتية تتضمن قدرة إنتاجية تنظم فيها المهارات المعرفية والاجتماعية عبر مسار متكامل من السلوك الملموس للتعامل مع أهداف كثيرة.

## المحور الثالث: الرضا عن الحياة life satisfaction

يعد مفهوم الرضا عن الحياة أحد المؤشرات أو الدلالات للصحة النفسية الذي اهتمت به الدراسات اهتماماً كبيراً ويعود استخدام هذا المفهوم إلى ما بعد الحرب العالمية الثانية حيث اهتم علماء النفس في ذلك الوقت بعلاج الضرر والأذى النفسي الذي لحق بالأفراد، فقد اقتصر اهتمامهم بالكشف عن الأمراض النفسية وأسبابها غير مهتمين بفكرة الإنجاز الفردي وازدهار ونمو الجماعة، لذا هدف علم النفس الإيجابي Positive Psychology إلى تحفيز التغيير في علم النفس من مجرد الإنشغال بتعديل الأفكار وعلاج الحالات المرضية إلى بناء حياة أفضل للإنسان، حيث تركزت اهتمامات علم النفس الإيجابي على المستوى الفردي بالرفاهية والرضا (بناء على التجارب الماضية )، والفرح والملاذات الحسية والسعادة (بناء على الوضع الحالي ) (لطيفة جاسم النوادي، ٢٠١٥، ٢٥) .

ويعد الرضا عن الحياة " تقييم معرفي ذاتي في ضوء ما يدركه الشخص من رضا عن ذاته وتقبله لها وقناعاته بما يحققه من انجازات، وشعوره بالأمن والطمأنينة، والانسجام مع الواقع" (Atchley,2000,250).

أما أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٧، ٢٤٨) فتري الرضا عن الحياة بأنه "حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى إرتيابه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين، وللبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة.

### أبعاد الرضا عن الحياة :

يعتبر الرضا عن الحياة بداية نفسية ترتبط بالعديد من المتغيرات النفسية المهمة كالأمل والتفاؤل وتقدير الذات، وتعد هذه البنية مؤشراً أساسياً مهماً للنجاح والتكيف مع الظروف الحياتية المتغيرة، فقد حددت أماني عبد المقصود (٢٠٠٤، ١٧) مجموعة من أبعاد الرضا عن الحياة وهي:

- الرضا عن الذات: ويعنى مقدار ما يشعر به الفرد من قبول لذاته، وشعوره بالإرتياح عن ظروفه الحياتية
- الرضا عن الأسرة: ويتمثل في الحب المتبادل بينه وبين أسرته وحبه للتواجد وسطهم والشعور بالبهجة والفرح بوجودهم
- الرضا عن الأصدقاء : ويتمثل في ثقة الفرد في أصدقائه والفرح لوجودهم والإعجاب بسلوكهم نحوه

وقد حدد مجدى الدسوقي (٢٠١٣، ٢٣) ستة أبعاد للرضا عن الحياة هي علي النحو الآتى :

- ١- الشعور بالسعادة: وهي مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعور بالرضا والارتياح في الحياة.
- ٢- الاجتماعية: وهي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح والميل للضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين والتعايش معهم.
- ٣- الاستقرار النفسي: ويتمثل في الرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل.
- ٤- القناعة: تعبر عن رضا الفرد وقناعاته بما وصل اليه واقتناعه بمستوى الحياة التي يعيشها.
- ٥- الطمأنينة: تعبر عن استقرار الحالة الانفعالية المتمثلة في النوم الهادئ المسترخى والرضا عن الظروف الحياتية وتقبل الآخرين.
- ٦- التقدير الاجتماعي: يتمثل في ثقة الفرد في قدراته وامكانياته وقناعاته بعلاقاته الاجتماعية (أى تعزيز ذاتي للفرد عن قدراته الاجتماعية).

وتري الباحثة أن الأبعاد التي افترضها كل من مجدى الدسوقي، وريف وسنجر وغيرهم للرضا عن الحياة هي أبعاد تصدق علي كل الأفراد وتساعدهم في الشعور بالرضا عن حياتهم وتسهم أيضا في شعورهم بالسعادة.

### النظريات المفسرة للرضا عن الحياة :

تتعدد النظريات المفسرة للرضا عن الحياة نظراً لاختلاف مفهومها عند علماء النفس، ويتفق علماء النفس علي أن الرضا عن الحياة هو ظاهرة من ظواهر علم النفس الإيجابي، لكن تم تفسيرها بأكثر من نظرية، ومن بين هذه النظريات ما يلي :

#### ١- نظرية خبرة الأحداث السارة: Experience pleasant events

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة، فليست الظروف الموضوعية أو المواقف الطيبة هي مصدر الرضا وإنما يدركه الإنسان من خبرات سارة في هذه الظروف، والإدراك عملية نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يدركه كل منهما في المواقف من خبرات ممتعة أو غير ممتعة وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.

#### ٢- نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز: Ambition Achievement Gap Theory

يرى أصحاب هذه النظرية أن الانسان عندما يحقق أهدافه وطموحاته وتكون إنجازاته قريبة من طموحاته يرضى عن حياته، أما إذا كان هناك فارق بين كل من الطموحات والإنجازات فإنه يسخط ولا يرضى عن حياته، بل يكون ساخطاً متذمراً من نفسه ومن الحياة، فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر ويجعله تعساً حزيناً علي ما فات، قلقاً علي المستقبل، ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والقدرات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات وأهداف يستطيع تحقيقها حتي يشعر بالنجاح والإنجاز وبالكفاءة فيرضى عن ذاته وعن حياته .

#### ٣- نظرية المقارنة الاجتماعية: Social comparison theory

يرى أصحاب هذه النظرية أن الأفراد يستخدمون الآخرين لعقد مقارنات بينهم وذلك لتطوير معاييرهم الشخصية التي من خلالها يحكمون علي درجة رضاهم عن الحياة، فعندما يقارن الإنسان نفسه بالآخرين ويجد أن ما حققه من إنجازات أو أعمال أفضل مما حققه الآخرون، فيشعر بالكفاءة والجدارة والقيمة وتقدير الذات، ويكون سعيداً في حياته، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة

من الملاحظ على كل النظريات السابقة أنها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، وذلك لأن عوامل الرضا عن الحياة كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر ومن موقف إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن حياتهم عندما تكون ظروف الحياة يسيرة وطيبة وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عن حياتهم عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم، فيشعرون بالرضا عن الحياة، وفريق آخر يرضى عن حياته عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم (كمال إبراهيم مرسى، ٢٠٠٠، ٤٧) .

وتري الباحثة من خلال العرض السابق للنظريات التي تناولت الرضا عن الحياة بأن كل نظرية تناولت الرضا عن الحياة من جانب معين وأن هذا الجانب هو سبب رضا الفرد عن حياته، وبذلك يمكن القول بأن الرضا عن الحياة هو تقييم شامل يختلف من فرد إلى آخر وفق الظروف والمعايير والمبادئ السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

### الفصل الثالث

#### دراسات سابقة وفروض الدراسة

بعد الحصول على الجوانب النظرية الخاصة بالدراسة قامت الباحثة بعرض عدد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع الدراسة، والتي تناولت العلاقة بين التفكير الإيجابي والفعالية الذاتية المهنية، والرضا عن الحياة، ويتم عرض هذه الدراسات السابقة في تسلسل زمني من الأقدم إلى الأحدث وتصنف كالآتي:

أولاً: دراسات تناولت التفكير الإيجابي :

أجرى محمد محمد الطملاوى (٢٠١٧) دراسة بعنوان: التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية . هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والضغط المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية كما تهدف أيضاً إلى الكشف عن وجود فروق في مستوى التفكير الإيجابي ترجع لمتغير الجنس، والكشف عن وجود فروق في مستوى الضغط المدرسية ترجع لمتغير الجنس، وبلغت عينة الدراسة نحو (٥٠) طالب وطالبة من الجنسين (٢١) ذكور، (٢٩) إناث تتراوح أعمارهم ما بين (١٧- ١٨) واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد قام الباحث بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي من إعداده، ومقياس الضغط المدرسية إعداد (سعاد محمد عبد الغنى، ١٩٩٨)، وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين التفكير الإيجابي والضغط المدرسية لدى الطلاب، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث لصالح الإناث.



قام **ميلاد عبد القادر فتنه (٢٠١٧)** بدراسة: التفكير الإيجابي فى ضوء المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من الشباب الليبيين . هدفت الدراسة إلى التعرف على التفكير الإيجابي فى ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من الشباب الليبيين بلغ عددهم (٢٠٠) طالبًا وطالبة ممن يدرسون فى السنة النهائية بالمدارس الثانوية داخل مدينة الخمس الليبية واستخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطى وقام بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي والتفكير السلبي من إعداده، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على مقياس التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس، وأشارت النتائج إلى أن ٤٠.٥% من الشباب أظهروا تفكيرًا إيجابيًا بينما ٥٩.٥% منهم أظهروا ميلاً للتفكير السلبي، وأيضًا لا توجد فروق فى أسلوب التفكير السلبي والإيجابي تبعًا لمتغير ( التخصص الدراسي ) ولا توجد فروق فى مستوى التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغير (تعليم الأب أو الأم).

بينما أجرت **فيبيان أحمد عشاوى (٢٠١٨)** دراسة بعنوان: التفكير الإيجابي فى علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات. وقد هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين التفكير الإيجابي وكل من التفاؤل وتقدير الذات وذلك على عينة من طلبة جامعة حلوان بلغ عددهم (٣٠٠) من الذكور، (٢٦٠) من الإناث طبق عليهم مقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة، ومقياس التفاؤل لـ ( أحمد عبد الخالق )، ومقياس تقدير الذات لـ (روزنبرج ١٩٧٩، ترجمة ممدوحة سلامة ) وتم التأكد من صلاحية الأدوات للقياس، وقد أسفرت النتائج إلى وجود ارتباطات دالة بين كل متغيرات الدراسة وبعضها البعض، ولم تكن هناك فروقًا جوهرية بين الذكور والإناث فى الدرجات على كل المقاييس التى شهدتها الدراسة، كما تبين أن التفاؤل وتقدير الذات منبئات بالتفكير الإيجابي.

#### ثانيًا: دراسات تناولت التفكير الإيجابي والفعالية الذاتية المهنية :

أجرت **آيات أبو العينين محمود (٢٠٢٠)** دراسة بعنوان: العلاقة بين التفكير الإيجابي وكفاءة الذات المدركة والتحصيل الدراسى لدى طلاب كلية الإقتصاد المنزلى جامعة المنوفية . وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي وكفاءة الذات المدركة والتحصيل الدراسى لدى طلاب كلية الإقتصاد المنزلى بجامعة المنوفية وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٩) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الثانية والرابعة بكلية الإقتصاد المنزلى بجامعة المنوفية، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية من إعدادها (مقياس التفكير الإيجابي، مقياس كفاءة الذات المدركة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب فى مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم فى مقياس كفاءة الذات المدركة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجاتهم فى مقياس كفاءة الذات المدركة ودرجاتهم فى التحصيل الدراسى ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب فى مقياس كفاءة الذات المدركة ودرجاتهم فى التحصيل الدراسى.

وقد قامت **مها أحمد الخطيب (٢٠٢٠)** بدراسة بعنوان: العلاقة بين الرفاه النفسي والفعالية الذاتية والتفكير الإيجابي في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الرفاه النفسي والفعالية الذاتية والتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز في المملكة العربية السعودية وقد تمت الدراسة على عينة بلغ عددها نحو (٣٥٠) طالبًا جامعيًا تتراوح أعمارهم من (١٨-٣٦) واعتمدت الدراسة على التصميم الوصفي لقياس درجة الارتباط بين المتغيرات واستخدمت الباحثة ثلاث استبيانات اثنان من إعدادها، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد (راضى ومتيب، ٢٠١٧)، وقد أسفرت النتائج عن أن الطلاب يتمتعون بمستوى متوسط من الرفاهية النفسية، وأن هناك علاقة إيجابية بين الفعالية الذاتية والتفكير الإيجابي، كما أظهرت النتائج أن كلاً من (الجنس، الكلية، المستوى الأكاديمي) لم يكن لهم تأثير على الرفاه النفسي أو التفكير الإيجابي، وكان التأثير ضمن (المستوى الأكاديمي) على الكفاءة الذاتية لصالح مجموعة الماجستير.

#### ثالثاً: دراسات تناولت التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة :

أجرت **دعاء إبراهيم عبدالله (٢٠١٧)** دراسة بعنوان: التفكير الإيجابي وعلاقته بالكمال والرضا عن الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي. حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والكمال والرضا عن الحياة لدى عينة من شباب الجامعة، وقد بلغت عينة الدراسة (٣٠٠) طالبًا وطالبةً من الشعب العلمية والأدبية من كلية التربية جامعة عين شمس واستخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي إعداد (عبد الستار إبراهيم)، ومقياس الكمال (إعداد الباحثة)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد دينر، ١٩٨٥)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير الإيجابي والكمال، وعلاقة ارتباطية سالبة بين الكمال والرضا عن الحياة، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التفكير الإيجابي تعزى لتأثير النوع والتخصص وعدم وجود أثر للتفاعل بينهم، كما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الكمال تعزى لتأثير النوع والتخصص وعدم وجود أثر للتفاعل بينهم كما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة تعزى لتأثير النوع والتفاعل الثنائي وعدم وجود أثر للتخصص.

#### رابعاً: دراسات تناولت التفكير الإيجابي والفعالية الذاتية المهنية والرضا عن الحياة :

قامت **Kim,Su-OI (٢٠١٧)** بدراسة بعنوان: أثر الكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي علي السعادة الذاتية لطلاب التمريض . هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر الكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي علي السعادة الذاتية لطلاب التمريض وبلغت عينة الدراسة (٢٦٥) طالب من جامعة D-City) جنوب كوريا وقد أسفرت النتائج عن أن المؤشر المهم للسعادة الذاتية للطلاب هو التفكير

الإيجابي، وهذه المؤشرات من الممكن استخدامها في زيادة الشعور بالسعادة الذاتية لدى طلاب التمريض.

وسعى **Yolande van zy** (٢٠١٨) إلى دراسة بعنوان الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والسعادة بين طلبة الجامعة. هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة الكفاءة الذاتية بالرضا عن الحياة والسعادة بين طلبة الجامعة في جنوب إفريقيا وقد بلغ عددهم (٣٣٤) طالب منهم (٢٢٢) إناث، (١١٢) ذكور يتراوح عمرهم (٢٣) سنة وقد تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية العامة ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس السعادة الذاتية، وقد أسفرت النتائج عن الكشف عن درجات أعلى في الكفاءة الذاتية للفتوة برضا أعلى عن الحياة والسعادة لدى كل من الذكور والإناث، ويبدو أن الكفاءة الذاتية تسهل الرضا عن الحياة والسعادة بشكل عام.

بينما أجرت **منيرة محمد حمد** (٢٠٢٠) دراسة بعنوان: التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية بالمملكة العربية السعودية. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات، والرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية بجامعة جدة وكذلك معرفة مستوى التفكير الإيجابي لديهن وبيان مدى إمكانية التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال تقدير الذات والرضا عن الحياة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي وبلغت عينة الدراسة (٢٤٨) طالبة تم اختيارهن عشوائياً واستخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة ومقياس تقدير الذات الذي وضعه موريس روسينبرج (١٩٦٥) Rosenberg ، ومقياس الرضا عن الحياة ل Scott Huebner وزملائه (١٩٩٨) وقد أسفرت النتائج إلى أن مستوى التفكير الإيجابي يتسم بالارتفاع لدى طالبات المرحلة الجامعية، كما دلت الدراسة على وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة عند مستوى دلالة ٠,٠١، وأنه يمكن التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة من خلال درجات الرضا عن الحياة.

#### فروض الدراسة :

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والفعالية الذاتية المهنية لدى طلاب التعليم الصناعي.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى طلاب التعليم الصناعي.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية المهنية والرضا عن الحياة لدى طلاب مرحلة التعليم الصناعي.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي تعزى إلى الإختلاف في المتغيرات الديمغرافية (العمر، المدرسة).

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الفعالية الذاتية المهنية تعزى إلى الإختلاف فى المتغيرات الديمغرافية (العمر، المدرسة).

٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الرضا عن الحياة تعزى إلى الإختلاف فى المتغيرات الديمغرافية (العمر، المدرسة).

## الفصل الرابع

### منهجية الدراسة

تتناول الباحثة فى هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة التى تشتمل على منهج الدراسة ومجتمع الدراسة والعينة المطبق عليها والأدوات المستخدمة وكيفية بناءها وذلك لجمع البيانات اللازمة للتحقق من فروض الدراسة وعرض الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات، ويختتم الفصل بخطوات الدراسة.

#### أولاً: منهج الدراسة

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفى الارتباطى لمناسبته لطبيعة الدراسة الحالى حيث تهدف الدراسة إلى الكشف عن الارتباطات بين التفكير الإيجابي وكلاً من (الفعالية الذاتية المهنية ، الرضا عن الحياة) لدى طلاب مرحلة التعليم الصناعى.

#### ثانياً: مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من طلاب مرحلة التعليم الصناعى فى محافظة المنوفية وهم مدرسة (سمادون الصناعية المشتركة وكان عددهم ١٣٤٦ طالباً، مدرسة أشمون الثانوية الصناعية بنين وكان عددهم ٥٧٠ طالباً) وبالتالي إجمالي عدد المجتمع (١٩١٦ طالباً) وفق المؤشرات والإحصاءات التعليمية من الإدارة التعليمية بالمحافظة ، (مركز معلومات وزارة التربية والتعليم)

## الفصل الخامس

### نتائج الدراسة ومناقشتها

تعد نتائج الدراسة ومناقشتها هما محصلة البحث العلمي ولذلك بعد تطبيق الأدوات وتحليل البيانات قامت الباحثة باستخراج النتائج ومناقشتها في محاولة للتحقق من صحة الفروض والإجابة على تساؤلات الدراسة ثم عرض التوصيات والبحوث المقترحة.

#### مجمل عام للنتائج :

● توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين التفكير الإيجابي ككل بأبعاده الفرعية المتمثلة في (الشعور بالرضا العام، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، المجازفة الإيجابية، التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، التقبل غير المشروط بالذات) والفعالية الذاتية المهنية ككل بأبعاده الفرعية المتمثلة في (المعلومات المهنية، وضع الأهداف، التقييم الذاتي، التخطيط، حل المشكلات) لدى طلاب مرحلة التعليم الصناعي.

● توجد علاقة ارتباطية (طردية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين التفكير الإيجابي ككل بأبعاده الفرعية المتمثلة في (الشعور بالرضا العام، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، المجازفة الإيجابية، التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، التقبل غير المشروط بالذات) والرضا عن الحياة ككل بأبعاده الفرعية المتمثلة في (السعادة ، التقدير النفسي، الطمأنينة، الاجتماعية، الاستقرار النفسي، القناعة) لدى طلاب مرحلة التعليم الصناعي.

● توجد علاقة ارتباطية (طردية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الفعالية الذاتية المهنية ككل بأبعاده الفرعية المتمثلة في (المعلومات المهنية، وضع الأهداف، التقييم الذاتي، التخطيط، حل المشكلات) والرضا عن الحياة ككل بأبعاده الفرعية المتمثلة في (السعادة ، التقدير النفسي، الطمأنينة، الاجتماعية، الاستقرار النفسي، القناعة) لدى طلاب مرحلة التعليم الصناعي.

● توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين استجابات الطلاب في التفكير الإيجابي ككل وأبعاده الفرعية (الشعور بالرضا العام، السماحة والأريحية ، الذكاء الوجداني، المجازفة الإيجابية، التوقعات الإيجابية والتفاؤل ، الضبط الانفعالي والتحكم ، فى حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي) تعزى إلى الاختلاف فى " العمر " ، وبالتالي يوجد تأثير معنوى لاختلاف العمر على إستجابات الطلاب فى التفكير الإيجابي ككل وأبعاده الفرعية (الشعور

بالرضا العام، السماحة والأريحية ، الذكاء الوجداني، المجازفة الإيجابية، التوقعات الإيجابية والتفاؤل ، الضبط الانفعالي والتحكم ، فى حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي).

● لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين استجابات الطلاب حول أبعاد التفكير الإيجابي التالية (التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، التقبل غير المشروط بالذات) تعزى إلى الاختلاف فى " العمر " ، وبالتالي لا يوجد تأثير معنوى لاختلاف العمر على إستجابات الطلاب حول أبعاد التفكير الإيجابي التالية (التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، التقبل غير المشروط بالذات) .

● لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين استجابات الطلاب فى التفكير الإيجابي ككل وأبعاده الفرعية (الشعور بالرضا العام، السماحة والأريحية، المجازفة الإيجابية، التوقعات الإيجابية والتفاؤل، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، التقبل غير المشروط بالذات، تعزى إلى الاختلاف فى " المدرسة " .

● توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين استجابات الطلاب فى كلا من (التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، الذكاء الوجداني، الضبط الانفعالي والتحكم) تعزى إلى الاختلاف فى " المدرسة " ، لصالح طلاب مدرسة سمادون وبالتالي يوجد تأثير معنوى لاختلاف المدرسة على استجابات الطلاب فى التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين كأحد أبعاد التفكير الإيجابي.

● لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين استجابات الطلاب حول الفعالية الذاتية المهنية ككل وأبعاده (المعلومات المهنية، التقييم الذاتي، التخطيط) تعزى إلى الاختلاف فى " العمر " .

● توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين استجابات الطلاب حول كلا من (وضع الأهداف، حل المشكلات) تعزى إلى الاختلاف فى " العمر " .

● لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين استجابات الطلاب حول الفعالية الذاتية المهنية ككل وأبعاده الفرعية (المعلومات المهنية، التخطيط ، حل المشكلات) تعزى إلى الاختلاف فى " المدرسة " .

● توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين استجابات الطلاب حول (وضع الأهداف، التقييم الذاتي) كأحد أبعاد الفعالية الذاتية تعزى إلى الاختلاف فى " المدرسة " لصالح مدرسة سمادون.

◆ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين استجابات الطلاب حول الرضا عن الحياة ككل وأبعاده الفرعية (السعادة، التقدير النفسي، الاستقرار النفسي) تعزى إلى الاختلاف فى " العمر " .

◆ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين استجابات الطلاب حول (الطمأنينة، الاجتماعية، الفناعة) كأد أبعاد الرضا عن الحياة تعزى إلى الاختلاف فى " العمر " .

◆ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين استجابات الطلاب حول الرضا عن الحياة ككل وأبعاده الفرعية (السعادة ، التقدير النفسي، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، الاجتماعية) تعزى إلى الاختلاف فى " المدرسة " لصالح مدرسة سمدون .

◆ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين استجابات الطلاب حول الفناعة كأحد أبعاد الرضا عن الحياة تعزى إلى الاختلاف فى " المدرسة " .

### التوصيات والبحوث المقترحة:

١. إجراء ندوات وورش عمل لتوعية طلاب التعليم الصناعى بأهمية التفكير الإيجابى وتأثيره على كل من الفعالية الذاتية المهنية والرضا عن الحياة لديهم .

٢. تصميم برامج إرشادية لتنمية التفكير الإيجابى والفعالية الذاتية المهنية والرضا عن الحياة لدى طلاب التعليم الصناعى .

٣. توفير أخصائين نفسيين بالمدراس لمساعدة الطلاب فى التغلب على الصعاب التى تواجههم .

٤. تضافر جميع المؤسسات الاجتماعية والتربوية فى المجتمع لتعزيز ودعم التفكير الإيجابى والفعالية الذاتية المهنية والرضا عن الحياة لدى طلاب التعليم الصناعى .

٥. دراسة التفكير الإيجابى وعلاقته بالفعالية الذاتية المهنية والرضا عن الحياة على مراحل عمرية مختلفة .

٦. دراسة التفكير الإيجابى وعلاقته بالفعالية الذاتية المهنية والسعادة

### المراجع

فنتزلا سكوت دبليو (٢٠٠٠) . قوة التفكير الإيجابى فى الأعمال : ١٠ خصال تعطيك خير النتائج ؛

تعريب ناروز أسعد ، الرياض : مكتبة العبيكان .

خميس، أحمد محمد إبراهيم . نموذج تطبيقى من أجل تطوير التعليم الفنى، بحث مقدم إلى المؤتمر الثانى للتعليم الفنى (٤-٥ فبراير ٢٠٠٧) بقاعة مؤتمرات جامعة القاهرة ، وزارة

التربية والتعليم، ٢٠٠٧ .

سامية الأنصارى (٢٠١٢) . اختبار مهارات الإبداع العلمى ، مكتبة الأنجلو المصرية .

كمال يوسف بلان (٢٠١٥). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي . عمان الأردن : دار الإعصار للنشر والتوزيع .

نشواتي عبد المجيد (١٩٩٧) . علم النفس التربوي ، بيروت : مؤسسة الرسالة .  
حسن ، زهرة محمد بن سليمان (٢٠١٦) . النضج المهني وعلاقته بالفعالية الذاتية المهنية في ضوء  
بعض المتغيرات لدى الطلبة ذوى الاعاقة البصرية في الصفوف (٦-١٢) في  
سلطنة عمان ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة السلطان قابوس ، عمان .  
الخواجة ، عبد الفتاح محمد (٢٠٢٠) . قلق المستقبل المهني وعلاقته بفعالية الذات المهنية لدى  
طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الباطنة فى سلطنة عمان ، مجلة العلوم  
التربوية والنفسية ، المركز القومى للبحوث غزة ، (٣٧)٤ ، ٢٠ - ٣٨ .  
الزواى ، لطيفة جاسم (٢٠١٥) . الرضا عن الحياة والمساندة الإجتماعية لدى المرأة العاملة ،  
القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

أمانى عبد المقصود (٢٠٠٤) . مقياس الرضا عن الحياة ، دليل المقياس ، القاهرة : مكتبة الأنجلو  
المصرية .

مجدى الدسوقي (٢٠١٣) . مقياس الرضا عن الحياة ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .  
عمارة ، أسماء سعد (٢٠٠٧) . الممارسات الإدارية لطلاب المدن الجامعية وعلاقتها بتقدير الذات  
والرضا عن الحياة . رسالة ماجستير ، كلية الإقتصاد المنزلى ، جامعة المنوفية .  
فرج طريف شوقى (٢٠٠٠) . السلوك القيادى والفعالية الإدارية ، عمان : دار وائل للنشر .  
كمال إبراهيم مرسي (٢٠٠٠) . السعادة وتنمية الصحة النفسية مسئولية الفرد في الاسلام وعلم  
النفس ، القاهرة : دار النشر للجامعات .

محمد ، منيرة محمد حمد (٢٠٢٠) . التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى  
طالبات المرحلة الجامعية بالمملكة العربية السعودية ، دراسات عربية فى التربية وعلم  
النفس ، السعودية ، رابطة التربويين العرب ، (١١٩)٠ .

الحويج ، أحمد على الهادى (٢٠١٧) . التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسى ، مجلة العلوم  
الإنسانية ، كلية الآداب بالخمسة ، جامعة المرقب ، ليبيا ، (١٤) .

عليوة ، آيات أبو العينين محمود (٢٠٢٠) . العلاقة بين التفكير الإيجابي وكفاءة الذات المدركة  
والتحصيل الدراسى لدى طلاب كلية الإقتصاد المنزلى جامعة المنوفية ، رسالة  
ماجستير ، قسم الإقتصاد المنزلى والتربية .

عبد الله ، دعاء إبراهيم (٢٠١٧) . التفكير الإيجابي وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة  
من الشباب الجامعى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .



الطماوى ،محمد محمد (٢٠١٧) . التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس ، مجلة البحث العلمى في التربية ، مصر ، (٦) ١٨ ، ٣٣٥-٣٤٨

فتته ، ميلاد عبد القادر (٢٠١٧) . التفكير الإيجابي فى ضوء المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من الشباب الليبيين .

عشماوى ، فيفيان أحمد (٢٠١٨) . التفكير الإيجابي فى علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات زكى ، أمل عبد المحسن (٢٠١٤) . فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم المعرفى الاجتماعى فى تنمية الكفاءة الذاتية المهنية لدى الطالبات معلمات التربية الخاصة : مسار صعوبات التعليم ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة البحرين ، مركز النشر العلمى ، ١٥(٢) ، ٥٨٣-٦٢٧ .

الخطيب ، مها أحمد حسين (٢٠٢٠) . العلاقة بين الرفاه النفسى والفعالية الذاتية والتفكير الإيجابي فى جامعة السلطان سظام بن عبد العزيز .المجلة الدولية للتعليم العالى ، المملكة العربية السعودية ، ٩(٤) ، ١٣٨-١٥٢ .

Atchely, R. (2000). **Social forces and aging: An introduction to social gerontology**, California: Wadsworth publishing company .

Ryff, c. & Singer (2008). **know they self and become what you are : An eudaimonic approach to psychological well being journal of happiness studies** ,9,p-39

J.(2000). **Attainment of Self-Regulation** : A social Cognitive Zimmerman, B Perspective. Orlando : FL: Academic press.

Bandura,A.(1997). **Self-Efficacy, The Exercise of Control**, Standford University W.H. Freeman and company, New York .

Yoland, Van ZYI. (2018). **Self-efficacy and its relationship with satisfaction with life and happiness among university students**, Journal of psychology in Africa, Vol(28) Issue(5), p389-393 .