

الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتعلم من منظور علم النفس الإيجابي

The student's academic self-efficacy from a positive psychology perspective

أسماء لشهب^{1*}

¹ جامعة الوادي (الجزائر)، asmalacheheb@hotmail.com

تاريخ النشر: 2021-03-31

تاريخ القبول: 2020-11-28

تاريخ الاستلام: 2020-09-10

ملخص: تهدف الدراسة الحالية إلى تناول مفهوم الفاعلية الذاتية الأكاديمية لتلميذ مرحلة التعليم الثانوي وتحليل علاقته بمختلف مفاهيم علم النفس الإيجابي، والكشف على أهمية الإرشاد النفسي القائم على بعض مفاهيم علم النفس الإيجابي في تنمية الفاعلية الذاتية الأكاديمية في ضوء نتائج البحوث والدراسات السابقة حول الموضوع.

وقد خلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، أهمها:

- ترتبط الفاعلية الذاتية الأكاديمية بعلاقة متبادلة التأثير مع عدد من البناءات الكبرى لعلم النفس الإيجابي، كالصمود النفسي والتفكير الإيجابي وجود الحياة...
- لقد أثبتت الدراسات التجريبية فعالية الإرشاد والعلاج القائم على مفاهيم علم النفس الإيجابي في تنمية الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتعلم.

الكلمات المفتاحية: الفاعلية الذاتية الأكاديمية؛ التلميذ؛ الإرشاد النفسي؛ علم النفس الإيجابي.

Abstract: The current study aims to address the concept of academic self-efficacy for high school students and analyze its relationship with various concepts of positive psychology, and reveal the importance of psychological counseling based on some positive psychology concepts in developing academic self-efficacy in light of the results of previous research and studies on the topic.

The study concluded a set of results, the most important of which are:

- Academic self-efficacy has a mutually beneficial relationship with a number of major constructs of positive psychology, such as psychological resilience, positive thinking, and quality of life ...
- Empirical studies have demonstrated the effectiveness of counseling and therapy based on concepts of positive psychology in developing student academic self-efficacy.

Key words: Academic self-efficacy; The student; Psychological counseling; Positive psychology

1- مقدمة:

تعتبر الفاعلية الذاتية من البناءات النظرية التي تقوم على نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي (باندورا)، والتي باتت تحظى في السنوات الأخيرة بأهمية متزايدة في مجال علم النفس لإسهامها كعامل وسيط في تعديل السلوك، وتعتمد الفاعلية الذاتية على إطار نظري أوسع يتمثل في النظرية المعرفية الاجتماعية (رضوان، 1997، 25).

كما تفيد نتائج الدراسات بأن الفرد الذي يدرك نفسه من ذوي فاعلية الذات المرتفعة يركز على الجوانب الايجابية في شخصيته وعلى ما توفره البيئة المحيطة من فرص ويعمل على استثمارها والاستفادة منها، لأنه يشعر بأن لديه القدرة على السيطرة على سلوكه من جهة وعلى بيئته من جهة ثانية مما يمكنه من تبني استراتيجيات ايجابية في مواجهة الضغوط، حيث تشير دراسة (Timothy & Bono, 2001) الى وجود علاقة دالة إحصائياً بين فاعلية الذات والرضا عن العمل (الآلوسي، 2014، 101).

ويعتبر علم النفس الإيجابي المدخل الوقائي والعلاجي لاكتشاف مكامن القوة الإنسانية وتميئتها فيساعد في عملية العلاج ويحصن الفرد ضد المرض؛ فهو يمثل نموذج الصحة والسواء بحيث يركز على أوجه القوة عند الإنسان بدل أوجه القصور، وعلى الفرص للتعامل معها أكثر من التهديدات، وعلى تعزيز الإمكانيات بدل الانحسار على معالجة العجز أو النقص. وقد حددت له عدة أهداف منها: تعزيز عوامل الصحة النفسية بوصفها أساس مواجهة الضعف الذي يصيب الإنسان، غرس مبادئ وأفكار تمارس في الحياة اليومية كالتقاؤل والقناعة والرضا، البحث في مبادئ تحقيق أفضل نتائج الأداء الوظيفي للعمال والموظفين؛ وتتناول الدراسة الحالية وبشكل تحليلي الفاعلية الذاتية الأكاديمية كأحد الجوانب الايجابية لشخصية التلميذ من منظور علم النفس الايجابي.

1.1- مشكلة الدراسة:

لقد تبين أن مواجهة تحديات العصر الحالي وتحقيق الأفراد لمتطلباتهم الحياتية وبلوغ مستويات عالية من الجودة الإنتاجية كما وكيفا يقتضي جودة الأداء الإنساني، أي لا بد أن يلازمها أو حتى يسبقها بناء للإنسان في حد ذاته وهو ما اصطلح عليه بجودة الإنسان والتي تنعكس بدورها على إنتاجيته وأدائه في الميادين المختلفة للحياة، فقد ثبت أن الفرد الذي يمتلك القدرات والإمكانيات والمهارات الضرورية يستطيع "التعامل مع التقدم المعرفي والتقني المتسارع، والنجاح في مواجهة أعباء ومتطلبات الحياة اليومية التي تتسم بالتعقيد المتزايد، بحيث يتم تحويل كل ما لدى الفرد من معلومات واتجاهات وقيم ومعتقدات إلى سلوكيات تحقق فعاليته وشعوره بالرضا والتوافق والنجاح في الحياة في إطار ما يطلق عليه جودة الحياة النفسية" (مشري، 2014، 216).

ويعتبر علم النفس الايجابي نهجا جديدا في علم النفس يركز على تحسين نوعية حياة الأفراد والمنظمات، وذلك عبر دراسته للصفات والسلوكيات الايجابية والعواطف والمواقف الايجابية، وتطبيق هذه المعرفة بطريقة علمية عبر تحسين تنشئة وتربية الأفراد من خلال التركيز على الدافعية الداخلية والوجدان الايجابي لهم (الزويني ووحيد والتميمي، 2016، 139-145)، ليبلغوا بذلك أقصى مراحل النضج وفقا لما تمكنهم قدراتهم وامكانياتهم ويكونوا أكثر إنتاجية وفعالية في مشاركتهم في تقدم مجتمعاتهم.

وقد ظهرت في الآونة الأخيرة اتجاهات تهتم بتقديم تفسيرات للدوافع والدافعية الإنسانية، ويعد مفهوم فاعلية الذات العامة من مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه (باندورا) والذي يرى "أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشرة أو غير المباشرة ولذا فان الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه كإجراءات سلوكية، إما في صورة

ابتكارية أو نمطية، كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف على مدى سنوات من القيام بردود أفعال تجاه تحديات الحياة والتدريب على التعامل معها بمرونة ومثابرة" (الشمري، 2015، 25).

وقد أكدت الكثير من الدراسات العلاقة القوية للفاعلية الذاتية بالأداء الأكاديمي، منها: دراسة Taylor & Popma (1990) التي أثبتت العلاقة بين فاعلية الذات ومركز الضبط وصناعة قرار الاختيار المهني، ودراسة Warkentin, Griffen & Bates (1994) التي كان من أهم نتائجها قدرة الفاعلية الذاتية الأكاديمية على التنبؤ وبشكل دال إحصائياً بالتحصيل الدراسي لطلبة الجامعة عينة الدراسة، كما أثبتت دراسة Pajares (1996) القدرة التنبؤية للفاعلية الذاتية على التنبؤ بالقدرة على حل المشكلات والقدرة المعرفية والتحصيل الأكاديمي في الرياضيات لدى الطلبة الموهوبين. ودراسة Tanimomo (2007) التي أجريت بجمهورية البينين وأظهرت نتائجها العلاقة بين توقعات طلبة المستوى الثالث ثانوي حول فاعليتهم الذاتية ونتائجهم الدراسية في مادتي الرياضيات والكتابة. كما توصلت دراسات أخرى إلى ارتباط الفاعلية الذاتية بالتأثر بسلوك الأقران، كدراسة Stacy, Sussman & Dent (1992) التي طبقت على عينة بلغ تعدادها (1245) طالبا من المدارس الثانوية بولاية كاليفورنيا) الأمريكية وتوصلت إلى أن الطلبة ذوي الفاعلية الذاتية العالية كانوا أقل عرضة لتأثير الأقران فيما يتعلق بممارسة التدخين عكس نظرائهم من ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة.

وقد فسرت هذه النتائج بكون فاعلية الذات تساعد الفرد على المثابرة في أداء العمل وتحدي الصعاب حتى يتحقق النجاح، في حين يؤدي عدم الفاعلية إلى عدم المثابرة، حيث أشار (باندورا) إلى "أن مفهوم فاعلية الذات ذو طبيعة تنبؤية انتقائية فمن المفترض أن الفاعلية تؤثر في اختيار السلوك الفعال والمجهود المبذول والاستمرار في مواجهة العقبات وأداء العمل" (المشيخي، 2009، 71). كذلك يرى (باندورا) أن من بين المتغيرات المعرفية التي تحدث قبل القيام بالسلوك ما يسمى بالتوقعات أو الأحكام، سواء كانت هذه التوقعات أو الأحكام خاصة بإجراء السلوك أو الناتج النهائي له، وأطلق على هذه التوقعات مصطلح "فاعلية الذات" ويعني أحكام الفرد على توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض وتتعرض هذه التوقعات على اختيار الأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول ومواجهة المصاعب وإنجاز السلوك" (Bandura, 1977, p. 191)

ويؤمن أنصار علم النفس الإيجابي بأن "الكشف عن هذه المكامن والفضائل وتعهدها بالرعاية والتنمية، يفضي بذاته إلى فهم الإنسان لذاته وحثه على تغيير طرق تفكيره السلبي في ذاته وفي العالم وفي الآخرين بالتالي إلى التخلص من أهم وأول مصدر من مصادر تعكير صفو حياة الفرد ألا وهو التفكير السلبي" (الزويني وأخران، 2016، 14).

وقد خلص كل من (مارتن سيلغمان وميهالي، 2000) في مقالهما الصادر في طبعة خاصة لجريدة النفسيين الأمريكيين، إلى أن علماء النفس وعلى مدار القرن الماضي قد ركزوا على الجوانب السلبية لشخصية الفرد في حين أغفلوا الجوانب الإيجابية لها، وطرحا علم النفس الإيجابي "كبديل للتركيز المفرط الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية منها، ليقدم اتجاها علميا جديدا يركز على الإمكانيات البشرية وجوانب القوى والفضائل الإنسانية التي لها دور فعال في تنمية الخصال الإيجابية" (مشري، 2014، 218)، نظرا لاهتمامه بجودة الحياة وبكل

ما يرتبط بها من أبعاد ومتغيرات وبرامج تدريبية تعمل على مساعدة الفرد للشعور بالرضا والسعادة في ضوء قدراته والظروف المتاحة في الوقت الحاضر.

و"يرى الفنجري(2008، 36) أن استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي يؤدي الى نقل الشخص بعيدا عن التركيز ضيق الأفق على الأفراد، أو معايشة المواقف السلبية والأمراض النفسية الى منهج جديد هو تنمية السمات الإيجابية والفضيلة والقوى الإيجابية على مدى الحياة، والاستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل، كما أن علم النفس الإيجابي لا ينظر الى الفرد على أنه وعاء سلبي يستجيب لمثير، بل يعتبره صانع قرار في حالة سيادة واجادة واتقان وفاعلية، كما أن تنمية السمات الإيجابية تفيد في تربية الأفراد وتعليمهم وعملهم" (العزيمي، 2019، 8). من هذا المنطلق، تسعى هذه الدراسة الى الإجابة على تساؤلين أساسيين، وهما:

- ما طبيعة العلاقة التي تربط الفاعلية الذاتية الأكاديمية ببعض بناءات علم النفس الإيجابي؟

- ما الدور الذي يلعبه الارشاد النفسي القائم على مفاهيم علم النفس الإيجابي في تنمية الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ؟

2.1- أهداف الدراسة:

- 1- تسليط الضوء على مفهوم الفاعلية الذاتية الأكاديمية كأحد الجوانب الإيجابية لشخصية التلميذ.
- 2- إبراز العلاقة بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ وعدد من البناءات الكبرى لعلم النفس الإيجابي: كالصمود النفسي والتفكير الإيجابي وجودة الحياة.
- 3- توضيح أهمية الارشاد القائم على مفاهيم علم النفس الإيجابي في تنمية الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ.

3.1- أهمية الدراسة:

- تبرز أهمية الدراسة من قيمة المتغير الذي تتناوله، فالفاعلية الذاتية الأكاديمية يمكن أن تعيق الأداء الجيد للتعلم وتقلل من دافعية التلاميذ للتعلم وما ينجر عنها من آثار سلبية على الفرد والمجتمع على حد سواء.
- كما يعد موضوع علم النفس الإيجابي والمتغيرات المرتبطة به موضع اهتمام الكثير من الباحثين والمهتمين بالصحة النفسية، ودور الإرشاد النفسي في الحفاظ عليها.
- أنها تلفت نظر المسؤولين عن العملية التربوية إلى أهمية استثمار مفاهيم علم النفس الإيجابي عند تقديم خدمات الارشاد النفسي المدرسي وأهميتها في تنمية الجوانب الإيجابية لشخصيات التلاميذ وبالتالي الرفع من كفاءة مخرجات المدرسة ومساعدة تلاميذها على التمتع بمستوى مقبول من الصحة النفسية.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة:

1.2- الإطار النظري:

1.1.2- الفاعلية الذاتية:

1- بعض المفاهيم المرتبطة بالفاعلية الذاتية:

لقد قام الكثير من المنظرين والباحثين باستقصاء طبيعة المعتقدات حول فاعلية الشخصية وتأثيرات هذه الاعتقادات في السلوك، وقد طور عدد من المتخصصين بعلم النفس جملة من المفاهيم والنظريات التي تخص

الكفاية والقدرة. وفهم نظرية الذات سيتوسع إذا تم فهم بعض هذه المفاهيم وكل منها يعالج أفكارنا واعتقاداتنا وتفسيراتنا وتنبؤاتنا بشأن أنفسنا، وفهم العلاقة المتبادلة بينها.

1.1 - العلاقة بين فاعلية الذات ومفهوم الذات Self-Efficacy and Self-Concept:

دلت البحوث والدراسات حول مفهوم الذات على أنه " بينما أصبحت الذات تمثل مركزا أساسيا وهاما في معظم نظريات الشخصية فإنها تحتل قلب نظرية روجرز. وقد بنيت النظرية أساسا على خبرة روجرز في التوجيه غير المباشر والعلاج النفسي الممركز حول العميل" (زهرا، 2005، 260).

ويعرف غنيم (1987) مفهوم الذات على أنه الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه من خلال علاقته وتفاعله مع الآخرين، وتتضمن جوانب جسمية واجتماعية وأخلاقية وانفعالية (المشيخي، 2009، 65).

ويشير Pajares إلى الاختلاف بين المفهومين بكون مفهوم الذات يتضمن أحكاما عن قيمة الذات، بينما فاعلية الذات تتضمن أحكاما عن قدرة الانجاز. ويشير إلى أنه عند قياس علاقة مفهوم الذات بالتحصيل الدراسي فان مفهوم الذات بالنسبة للطالب يقاس على مستوى المجال، في حين أن الفاعلية الذاتية تقاس على مستوى المهارة، وقدم (باجارس) أنماطا من الأسئلة في مفهوم الذات وفاعلية الذات ليدل على رأيه، فعبارة اختبار مفهوم الذات يمكن أن تكون مثل "الكتابة تجعلني أشعر بأني غير كفؤ"، في حين أسئلة الفاعلية الذاتية تتضمن أسئلة مثل "ما مدى ثققتك في قدرتك على تهجئة كلمات صفحة واحدة؟"، وأكثر من ذلك فانه ليس بالضرورة أن ترتبط الفاعلية الذاتية بمفهوم الذات، فقد يشعر الطالب بثقته في قدرته على الكتابة، ولكنه لا يشعر بتقييم ايجابي للذات، وذلك بسبب عدم حصوله على جوائز أو اعتراف بقدراته في الكتابة (الحربي، 2006، 15-16).

وعليه فانه ورغم التشابه الذي قد يبدو بين المفهومين إلا أن الاختلاف بينهما جوهريا؛ ففي الوقت الذي يمثل فيه مفهوم الذات وصفا لها فان الفاعلية الذاتية حكم على قدرة الفرد في انجاز مهمة ما. ويؤكد (باندورا) أن مفهوم الذات والفاعلية الذاتية يمثلان ظاهرتين مختلفتين ولا ينبغي الخلط بينهما أو استخدام أحدهما كمرادف للثاني، فالفاعلية الذاتية عبارة عن تقييم محدد السياق للكفاءة في أداء مهمة محددة والحكم على مقدرة الفرد على أداء سلوكيات محددة في مواقف معينة، أما مفهوم الذات فلا يقاس عند هذا المستوى من التحديد، ويشمل معتقدات القيمة الذاتية للفرد (لشهب، 2018، 35-36).

2.1 - العلاقة بين فاعلية الذات وتقدير الذات Self-Efficacy and Self-Esteem:

يعرف بخيت (1985) تقدير الذات على أنه مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، فهو حكم الشخص تجاه نفسه، وقد يكون هذه الحكم بالموافقة أو الرفض (مكي وحسن، 2011، 366). بمعنى أن تقدير الذات يهتم بأحكام الفرد عن قيمة ذاته ما إذا كان يحب ذاته أم لا؟ أما الفاعلية الذاتية فهي تهتم بأحكام الفرد عن قدرته الشخصية على انجاز فعل معين مستقبلا، وأن تقدير الذات يعنى بالجوانب الوجدانية والمعرفية معا، في حين أن الفاعلية الذاتية عادة ما تكون معرفية. ويمكن تحديد الفرق بين المفهومين في النقاط التالية:

1/ من الممكن أن يرى الشخص نفسه بأنه غير فعال في أداء نشاط ما (اعتقادات منخفضة) دون أي فقدان لتقديره لذاته (تقدير ذات مرتفع).

2/ من الممكن أن يكون الشخص مرتفع الفاعلية الذاتية في نشاط معين دون أن يكون فخورا بأدائه الجيد لهذا النشاط، أي لديه تقدير ذات منخفض.

3/ "يميل الأفراد إلى توجيه قدراتهم إلى الأنشطة التي تعطيهم إحساسا بتقدير الذات" (يونس، 2017، 331).

وتجدر الإشارة إلى أن كل من مفهومي تقدير الذات وفاعلية الذات يعدان بعدان هاما لمفهوم الذات لأنهما يساهمان في صياغة الفرد لمفهومه حول ذاته.

3.1 - العلاقة بين فاعلية الذات وتحقيق الذات - Self-Efficacy and Self-Actualization:

يعرف دسوقي (1990) تحقيق الذات على أنه عملية تنمية استطاعات ومواهب الفرد، وتقهم وتقبل ذاته. وترى العامري (1993) أن تحقيق الذات عملية نشطة يسعى من خلالها الفرد ليكون ويصبح موجها من داخله، ومتكاملا على مستويات التفكير والشعور والاستجابة الجسدية (المشيخي، 2009، 69).

بمعنى أن الكائن الحي يميل إلى إثبات وجوده وتحفيز حياته، ويتضمن مفهوم تحقيق الذات ميل الفرد إلى التطور من كائن صغير معتمد على غيره إلى كائن كبير مكثف بنفسه، وينتقل من الجمود إلى المرونة وحرية التعبير، والسعي إلى خفض توترات الحياة اليومية والتمتع بالرضا والسرور (ربيع، 2017، 303).

ويشير (سكوارزر) إلى أن فاعلية الذات تمثل عنصرا كبيرا في العمليات الدافعية، وأن مستوى فاعلية الذات يمكن أن يحسن أو يعوق دافعية الفرد للتعلم الذاتي، فالأفراد مع ارتفاع معتقداتهم عن الفاعلية يختارون المهام الأكثر تحديا، ويبدلون جهدا كبيرا في أعمالهم، ويقاومون الفشل ويضعون لأنفسهم أهدافا للتحدي يلتزمون بها (المشيخي، 2009، 70).

4.1 - مركز الضبط (Locus of Control):

يعد Rotter أول من أبرز هذا المفهوم في نظريته للتعلم الاجتماعي وقد اصطلح عليه آنذاك بموقع الضبط والذي كونه استنادا إلى إطار نظري مستمد من مدرستي علم النفس السلوكي والمعرفي. وأشار إليه بالتعريف التالي "عندما يدرك الفرد أن التعزيز الذي يلي أفعاله وتصرفاته الشخصية أمر مستقل وغير منسق مع أفعاله وتصرفاته فإنه يدركه على أنه نتيجة عن الحظ، الصدفة، القدر أو نتيجة لتأثير الآخرين به، ويسمى هذا الإدراك بالضبط الخارجي. أما إذا كان إدراك الفرد بأن التعزيز الذي يلي أفعاله وتصرفاته الشخصية يحصل بصورة متسقة مع سلوكه أو سماته فإنه يسمى بالضبط الداخلي" (شهاب، 2010، 11).

ويشير (روتر) إلى أن مركز الضبط كمتغير من متغيرات الشخصية يهتم بالمعتقدات التي يحملها الفرد بخصوص أي العوامل الأكثر تحملا للنتائج الهامة في حياته، من خلال إدراكه لعلاقة السببية بين السلوك

ونتيجه، وهذا ما يجعل الأفراد يختلفون في تفسير معنى الأحداث المدركة بالنسبة لهم بسبب التعزيز المتوقع لهذه الأحداث، فهم يميلون أكثر إلى تكرار السلوك الجديد إذا تم تدعيمه (بركات، 2000).

في حين يرى (ماك كونيل) (1977) أن مركز الضبط ينقسم إلى فئتين وهما:

1- فئة مركز الضبط الداخلي: وهم الأفراد الذين يعتقدون في موقف نوعي محدد أو في طيف أو مجموعة من المواقف بأن ما قد حدث، أو ما يحدث حالياً، أو ما قد يحدث مستقبلاً مرتبطاً ارتباطاً مباشراً بما قد فعلوه أو ما هم بصدد فعله، أو ما سيقومون به في هذه المواقف في المستقبل.

كما لا ينظر صاحب مركز الضبط الداخلي بسلبية للفشل، وعادة ما يكون ذوي مركز الضبط الداخلي غير انهزاميين ويجدون باستمرار طرقاً لتجاوز الفشل، ولا يتصرفون بالصدفة، وتوقع الكفاءة لديهم يجعلهم يأخذون في الحساب المعلومات ذات الصلة، كما ثبت أنهم يكونون أكثر إصراراً ومثابرة (Popa, 2001, p. 9).

2- فئة مركز الضبط الخارجي: يرى كل من (اسكيفس ولهربو) (1967-1989) في تعريفهما لأصحاب هذه الفئة بأن فئة "الخارجيين في التحكم يعتقدون أن الأحداث التي يعيشونها ليست نتيجة سلوكهم وخصوصياتهم الذاتية، بل نتيجة للصدفة، القدر، الحظ وآخرين أقوى منهم، وتتعدى تحكّمهم" (بن الزين، 2005، 67).

يدل هذا التعريف وغيره على أن مفهوم الضبط الخارجي يدل على اعتقاد أفراد هذه الفئة بأن الأحداث الناجحة هي نتيجة لحسن الحظ والقدر الجيد أو إلى مساعدة الآخرين لهم أو لتدخل أحداث وعوامل خارجية أي كان مصدرها -المهم أنه ليس ذاتياً-، وبالمقابل فإن الفشل أو الأحداث السيئة إنما ترجع لسوء الحظ والقدر أو إلى ظلم الآخرين وتخليهم على واجباتهم نحوهم أو لحكم القوي على الضعيف...

ويشير (بانديورا) إلى اختلاف مركز الضبط عن الفاعلية الذاتية، بكون الأشخاص الذين يعتقدون بأنهم قادرون على ضبط ما يتعلمون ويقومون به يكونون عادة قادرين على البدء بالنشاط والمحافظة على استمراريته، لذا فمن المنطقي ارتباط مركز الضبط الداخلي بالقدرة على التعلم والانجاز وتحقيق النتائج، وهو بذلك يمثل واحداً من جوانب الفاعلية الذاتية (الحربي، 2006، 17). فمركز الضبط يتعلق بشكل أساسي بالاعتقاد بوجود علاقة سببية بين السلوك والنتيجة، في حين ترتبط الفاعلية الذاتية بقناعة الفرد بامتلاكه القدرة على تنفيذ السلوك المطلوب لإحداث النتائج التي يطمح إليها.

5.1- العزو السببي (Causal Attributions):

يستنفذ الأفراد الكثير من الوقت والجهد في محاولاتهم لفهم حصولهم على بعض الأشياء وعدم حصولهم على غيرها، بغض النظر عن مدى رغبتهم في حدوث ذلك من عدمه. ويشير علماء النفس إلى تلك التفسيرات التي نقدمها لأنفسنا لهذه الأحداث بمصطلح العزو السببي. وقد سميت النظرية بهذا الاسم لكونها تعنى بالطرائق أو الأساليب التي عن طريقها نعزو السلوك إلى الأسباب، وتعتبر أعمال (هايدر) (1958) الأهم في هذا المجال.

ويعتقد المتخصصون بعلم النفس أن العزو والاعتقاد بفاعلية الذات كلاهما يسهم ويعنى بإدراك السيطرة على أحداث مستقبلية محتملة الوقوع، لذا يكون العزو السببي وفاعلية الذات مرتبطين ببعضهما البعض. فكون فاعلية الذات تتأثر بالنجاح أو الفشل السابقين فإن طريقة تفسيرنا لهذه التوقعات ربما يؤثر في فاعلية الذات وبدورها فإن فاعلية الذات قد تؤثر في أسلوب العزو فالشخص ذو الفاعلية الذاتية المنخفضة في مجال

ما كالدراصة أو الرياضة قد يعزو الفشل في هذا المجال إلى قلة القابلية لديه وهذا بدوره سيعزز شعوره بتدني مستوى الفاعلية الذاتية لديه (Bandura, 1992, p. 136).

6.1- العجز المتعلم (Learned Helplessness):

يشير مصطلح "العجز المكتسب" إلى تعلم أو إدراك الاستقلالية بين سلوك الشخص وحدث أو عدم حدوث الأحداث غير المرغوبة (Dweck, 1975, p. 674). ويرى (سيلغمان) بأن العجز المتعلم يتمثل في إدراك الفرد أن استجاباته لن تحدث تغييراً في النتيجة، ويظهر العجز المتعلم في ثلاث جوانب أساسية: عجز دافعي، عجز معرفي، عجز انفعالي.

إن حالة العجز المتعلم لها تأثير واضح ومباشر على مثابة الأفراد لتحقيق أهدافهم وبلوغ غاياتهم، وتعد المثابة أحد المكونات الأساسية للفاعلية الذاتية، لذا فقد لاحظت (دويك) وزملائها أن الإناث لا يثابرن بعد الفشل بقدر ما يثابرن الذكور، كما أن أداءهن يتدنّى بعد الفشل بقدر أكبر مما يتدنّى أداء الذكور في مواقف مماثلة (Dweck, Davison & Enna, 1978, p. 268).

7.1- الدافعية الفعالة (Effectance Motivation):

عرف (روبرت وايت) (1959) القدرة Capacity بأنها "قدرة الكائن العضوي على التفاعل مع بيئته" (White, 1959, p. 297) وكان (وايت) يهتم بموضوع أساسي وهو كيف يتم تفسير سلوك الإنسان الموجه نحو غايات بيولوجية مباشرة، مثل إشباع حاجة الجوع أو العطش. وقد افترض أن الكائنات البشرية تتحفز من خلال أنواع مختلفة من الغايات مثل: غاية الاستقصاء والتحري، غاية التعامل مع الأشياء بمهارة والسيطرة على البيئة، وقد أطلق عليها (وايت) الدافعية الفعالة.

ويرى العديد من الباحثين أن الدافعية موجودة داخل الأفراد، حيث أن الدوافع الذاتية موجودة في العلاقة بين الأفراد ونشاطاتهم، فالأشخاص تستثار دافعتهم من قبل بعض الأنشطة دون أخرى، وليس كل الأفراد تتار دافعتهم نحو مهام معينة؛ كون الدافعية الذاتية تنشأ بسبب الرابط الذي يتكون بين الشخص والمهمة (Ryan & Déci, 2000, p. 56).

"ويعتقد (بانديورا) بأن عوامل الخطط والفاعلية الذاتية لها دور بارز في الدافعية، فالخطط تشمل على وجود أهداف محددة لدى الفرد تعد بمثابة محركات للدافعية نحو الأداء لفترات مختلفة. أما الفاعلية الذاتية فإنها تشير إلى اعتقاد الفرد بأنه قادر على التمكن من موقف معين والحصول على فوائد ايجابية. فالخطط والفاعلية تختلف بين الأفراد في مستوياتها" (بني يونس، 2015، 108-109)

8.1- القدرة على الاحتمال (Hardiness):

طرحت هذا المفهوم في الشخصية Suzanne Kobasa سنة 1979، حيث عرفته على أن مرور الفرد بدرجة عالية من الضغط دون أن يصاب بالمرض، ويتكون هذا المفهوم من ثلاثة مجالات وهي (Kobasa, 1979, p. 1):

1- **الالتزام (Commitment):** وهو امتلاك الفرد لشعور المشاركة والارتباط بنشاطات الحياة ومدى شعور الفرد بالقرب من الناس.

2- **التحدي (Challeng):** وهو التوقع أو الحدس للمتغير على أنه نوع من التهديد.

3- **السيطرة (Control):** وهو اعتقاد الفرد بقدرته على السيطرة على الأحداث والتأثير فيها بخبرته الخاصة.

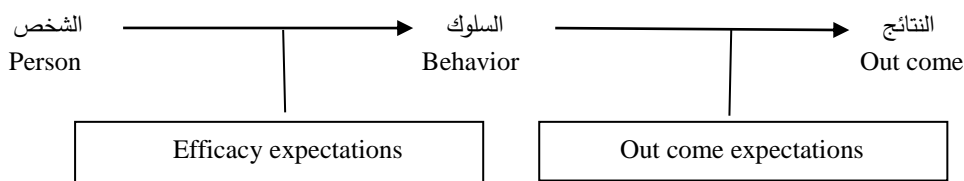
نلاحظ مما طرحه (باندورا) حول الفاعلية الذاتية وما طرحته (كوباسا) حول القدرة على الاحتمال، أنهما يتقاطعان في مكون السيطرة، ف كلا المفهومين يركز على اعتقاد الفرد بقابليته على التأثير في أحداث حياته الخاصة وفي ما يمكن أن يواجهه من أحداث في الحياة بصورة عامة، كما يمكننا افتراض أن الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية العالية يكونون عادة أكثر التزاما فحسب النظرية الاجتماعية المعرفية، "ان اعتقادات الفاعلية الذاتية تؤثر على اختيارات الأفراد لنشاطاتهم، ومستوى التزامهم، ومقدار الطاقة المستثمرة والجهود المبذولة لتحقيق أهدافهم، ومستوى مثابرتهم في مواجهة العوائق أو حالات الفشل وصمودهم أمام المحن" (Vayre, Vonthron & Vannereau, 2014, p. 265)، عكس ذوي الإحساس منخفض بمستوى الفاعلية الذاتية.

9.1- نظرية السلوك المخطط (Theory of Planned Behavior):

تفترض نظرية السلوك المخطط لـ Ajzen(1985) أن الأفراد يصنعون قرارات عقلانية حول سلوكهم، وتقوم هذه القرارات على أساس المعلومات أو الاعتقادات بشأن سلوكهم ونتائجه، ما يتوقعونه من نتائج وأهمية تلك النتائج بالنسبة إليهم. وتفترض هذه النظرية أن المقاصد السلوكية تعد الأهم في تحديد السلوك والتنبؤ به، وأن هذه المقاصد تمثل دلالات وظيفية لاتجاهات الأفراد نحو السلوك والغاية منه. "إن النقطة الجوهرية في نظرية السلوك المخطط هي ضبط السلوك الذاتي أي اعتقاد الفرد بأن بإمكانه تغيير الأشياء وهي تماثل نظرية فاعلية الذات من حيث احتواؤها ادراكات بأن الفرد يملك القدرات لتنفيذ السلوك أو لتحقيق الغاية" (الألوسي، 2014، 88).

10.1- العلاقة بين الفاعلية الذاتية ومفهوم التوقع:

مفهوم الفاعلية الذاتية يشبه ولكنه لا يماثل مفهوم التوقع، حيث يشير مفهوم التوقع أو توقع الأداء الناتج عن الجهد (توقعات النتائج)، إلى أن مستوى الأداء في مهمة ما من المحتمل أن يعطي نتائج معينة، بينما يشير مفهوم الفاعلية الذاتية إلى توقع النجاح في مهمة ما وهذا التوقع يكون ناتجا عن اعتقاد الفرد بمهاراته في الأداء (رشوان، 2006، 65). وبذلك فان (باندورا) يفرق في نظريته بين توقعات الفاعلية الذاتية والتوقعات الخاصة بالنتائج، وهو ما يوضحه الشكل الموالي:



شكل (1) يوضح الفرق بين توقعات الفاعلية الذاتية وتوقعات النتائج

(Bandura, 1977, p. 196)

ويعني هذا أن توقعات الفاعلية الذاتية تسبق توقعات نتائج السلوك، "ويقرر (باندورا) أن كلا من الفاعلية الذاتية والتوقعات عن المخرجات ميكانيزمان يتدرجان فيما يسمى بالتقييم الذاتي Self-evaluation وهما يحددان معا انجاز السلوك على نحو ما" (المشيخي، 2009، 75).

2- مفهوم الفاعلية الذاتية:

يشير (باندورا) (1986) في كتابه أسس التفكير والأداء: "النظرية المعرفية الاجتماعية" إلى أن نظرية فاعلية الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها، والتي أكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن تفسيره من خلال المقابلة بين: السلوك، ومختلف العوامل المعرفية، والشخصية، والبيئية" (العتيبي، 1429هـ، 24). يعرف (باندورا) (1997) الفاعلية الذاتية المدركة على أنها اعتقاد الفرد وبغض النظر عن قدراته، على القيام بأداء سلوك ما، أو انجاز نشاط بنجاح في مجال معين. وحسب النظرية الاجتماعية المعرفية، فإن اعتقادات الفاعلية الذاتية هي أساس السلوكات الإنسانية؛ فهي تؤثر على اختيارات الأفراد لنشاطاتهم، ومستوى التزامهم، ومقدار الطاقة المستثمرة والجهود المبذولة لتحقيق أهدافهم، ومستوى مثابرتهم في مواجهة العوائق أو حالات الفشل، بل أكثر من ذلك مدى صمودهم أمام المحن (Vayre et al, 2014, p. 265).

ويعرف الشعراوي مفهوم الفاعلية الذاتية على أنه مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن "معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في هذا التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة للإنجاز، ويتضمن هذا المفهوم الأبعاد التالية التي أظهرها التحليل العاملي: الثقة بالنفس، والمقدرة على التحكم في ضغوط الحياة، وتجنب المواقف التقليدية، والصمود أمام خبرات الفشل، والمثابرة للإنجاز" (المشيخي، 2009، 71).

يؤكد كلا التعريفين على كون الفاعلية الذاتية ذات طبيعة تأثيرية، فهي تؤثر على اختيار الأفراد لنشاطاتهم إضافة إلى قدرتها على تفسير السلوك. حيث يرى باحثو النظرية المعرفية الاجتماعية أن "سلوك الفرد بصفته هادفاً تنظمه آراء وأفكار أو تصورات معرفية تشتمل على أهداف واضحة تتضمن خطة مدروسة لتحقيقها هذا فان عملية وضع الأهداف الشخصية تتأثر بشكل مباشر بإدراكنا لقدرتنا، فكلما نما الإحساس بفاعلية الذات كانت الأهداف السلوكية الصحية التي يضعها الناس لأنفسهم عالية ومتقدمة وراقية، وكذلك رغباتهم وقدراتهم في تحقيقها أيضاً كبير جداً" (عبد العزيز، 2010، 164-165).

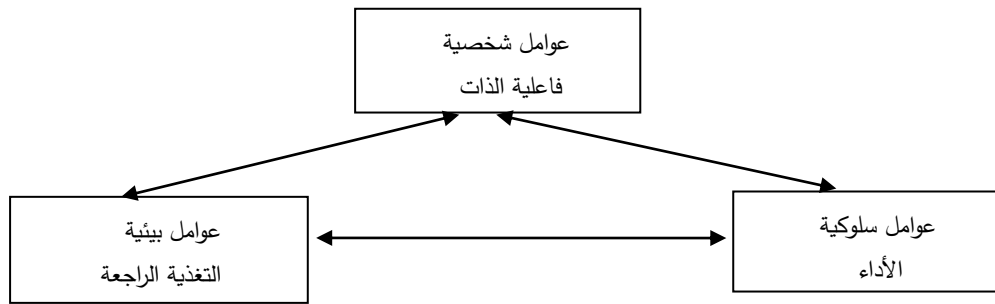
ويرى (نيومان ونيومان) أن مفهوم الفاعلية الذاتية يشير إلى: "إحساس الفرد بالثقة في أنه يؤدي السلوكات التي يتطلبها موقف ما، سواء كان الفرد يختار السلوك أم لا؛ فهذا يعتمد على شعور الفرد بالثقة في أنه سوف ينجح" (الدردير، 2004، 215).

وعليه، فالمقصود بالفاعلية الذاتية هو "توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في أي موقف معين" (جابر، 1986، 442)، وهذا يعني انه عندما تواجه الفرد مشكلة ما أو موقف يتطلب الحل فإنه، قبل أن يقوم بسلوك معين، يعزو لنفسه القدرة على القيام بهذا السلوك، وهذا ما يشكل الشق الأول من الفاعلية الذاتية، في حين يشكل إدراك هذه القدرة الشق الثاني من الفاعلية الذاتية، أي على الفرد أن يكون مقتنعاً على أساس من المعرفة والقدرة... الخ بأنه يمتلك بالفعل الكفاءة اللازمة للقيام بسلوك ما بصورة ناجحة وقناعة الفرد بإمكانية التأثير على نفسه والبيئة المحيطة تجعل مواجهة متطلبات الحياة أكثر سهولة (Bandura, 1977).

ويؤكد (باندورا) على أن الفاعلية الذاتية المدركة تعزز انجازات الفرد عبر كل الثقافات، إذ تدمج نظريته وبشكل جيد بين التأثيرات الاجتماعية والثقافية لإعطاء تفسير عن كيفية عمل عمليات التنظيم الذاتي للفرد (François, 2009, p. 475).

3- الفاعلية الذاتية في ضوء نظرية (باندورا):

يعتبر نموذج فاعلية الذات من المكونات الهامة للنظرية المعرفية الاجتماعية Social Cognitive Theory (باندورا) والتي افترضت أن سلوك الفرد والبيئة والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة، فالسلوك الإنساني حسب هذه النظرية يتحدد تبادلياً بتفاعل ثلاث مؤثرات وهي: العوامل الذاتية Personal Factors، العوامل السلوكية Behavioral Factors، والعوامل البيئية Environmental Factors (Zimmerman, 2000, p. 24). وقد قامت النظرية الاجتماعية المعرفية (باندورا) على مبدأ أساسي أطلق عليه مصطلح "الحمية المتبادلة" والذي سعى من خلاله إلى تفسير العلاقة التفاعلية المتبادلة بين كل من المتغيرات البيئية والشخصية والسلوكية (الحربي، 2006، 10). ولا يعني التفاعل الحاصل بين هذه المتغيرات أن لها قوى متساوية، كما تشير الدراسات إلى أنها قد ترتبط ببعضها البعض عبر متغيرات وسيطية (المزروع، 2007، 71).



شكل (2) يوضح نموذج الحمية كما اقترحه باندورا

(Bandura, 1986, p. 24)

مما سبق، نستنتج أن العلاقة الحتمية التبادلية بين هذه المتغيرات تقوم على دراسة نتائج وتأثيرات تلك المتغيرات فيما بينها حسب قوة كل متغير، ويشير (باندورا) إلى عدم وجود أفضلية لأي من هاته العوامل الثلاثة المكونة لنموذج الحمية التبادلية في إعطاء الناتج النهائي للسلوك.

وقد انطلق (باندورا) (1977) في تنظيره للفاعلية الذاتية من اعتقاده بأن التأثير المرتبط بالمشيرات يأتي من الدلالة التي تعطيها الفاعلية الذاتية Predictive efficacy للفرد وليس من كون هذه المشيرات مرتبطة على نحو آلي بالاستجابات، وقد نظر (باندورا) للفاعلية الذاتية على أنها أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض أو ذات ملامح ضاغطة Stressfull. وتتعاكس هذه التوقعات في اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول والمثابرة ومواجهة مصاعب انجاز السلوك (المشيخي، 2009، 74).

وتقوم نظرية الفاعلية الذاتية على الأحكام التي يصدرها الفرد وعلى مدى قدرته على تحقيق مختلف المهام المطلوبة منه عند التعامل مع المواقف المستقبلية، ومعرفة العلاقة بين هذه التعليمات والأحكام الفردية والسلوك التابع لها والناتج عنها وهذه الأحكام تعتبر محددات السلوك لديه في المواقف المستقبلية (صالح، 1993، 462).

ويشير جابر (1990) إلى أن (باندورا) قد توصل في نظريته لفاعلية الذات (1977) إلى "تحقيق توازن بين مكونين أساسيين لبناء النظرية وهما "التأمل الإبداعي" و"الملاحظة الدقيقة" وبذلك فهو يختلف عن كل من: Freud, Jung & Adler حيث نجدهم قد وعوا نظرياتهم بناء على ملاحظاتهم وخبراتهم الاكلينيكية، كما أنه

يختلف عن كل من: Dollard, Miller & Skinner لأن نظرياتهم أقيمت على دراسات وتجارب أجريت على الحيوان، بينما نظرية فاعلية الذات تقوم على بيانات مستمدة بعناية من دراسة الإنسان (المشيخي، 2009، 76). وباستخدام أسلوب التحليل البعدي Meta-Analysis لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية (باندورا) تم التوصل إلى النتائج التالية (عبد القادر وأبو هاشم، 2007، 190-191):

1- أن فاعلية الذات تكوين نظري وضعه (باندورا) سنة 1977 كمفهوم معرفي يسهم في تغيير السلوك، ودرجة الفاعلية تحدد السلوك المتوقع الذي سيقوم به الفرد كما تحدد كمية الطاقة المبذولة للتغلب على المشكلات التي قد يواجهها، وأحكام فاعلية الذات عملية استنتاجية تتوقف على معلومات مستقاة من أربع مصادر رئيسية وهي: الانجازات الأدائية، الخبرات البديلة، الإقناع اللفظي والحالة النفسية والفسولوجية، وتتميز في ضوء ثلاثة أبعاد وهي: قدر الفاعلية، عموميتها وقوتها.

2- فاعلية الذات هي توقع الفرد لمدى قدرته على أداء مهمة محددة وهي كذلك تعني استبصار الفرد بإمكاناته وحسن استخدامها، وأنها وحدها لا تحدد السلوك على نحو كاف بل لابد من وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أو عقلية أو نفسية.

3- تختلف توقعات فاعلية الذات عن توقعات الفرد للنتائج، ويمارس النوعان تأثيراً قويا على السلوك الإنساني.

4- فاعلية الذات ذات جانب دافعي يربطها إلى حد ما بالنتائج النهائي للسلوك؛ وهو ما قد يفسر مثابرة الفرد في مواجهة العقبات.

5- تتأثر فاعلية الذات بالعديد من العوامل، وتؤثر بدورها في أنماط التفكير والخطط التي يضعها الأفراد لأنفسهم.

4- أبعاد الفاعلية الذاتية ومستوياتها:

سيتم التطرق بداية إلى أهم أبعاد الفاعلية الذاتية، حسب ما توصلت إليه الدراسات.

1.4- أبعاد الفاعلية الذاتية:

يؤكد (باندورا) على إمكانية قياس الفاعلية الذاتية وفق ثلاثة أبعاد وهي:

1.1.4- مستوى الفاعلية ومقدارها: يختلف مستوى الفاعلية ومقدارها تبعاً لطبيعة الموقف وصعوبته، ويتضح مقدار الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة (عبد العالي وعبد الله، 2006، 95). إذ تتدرج من الاعتقاد بالفاعلية الذاتية لحل المشكلات مهما بلغت صعوبتها إلى الاعتقاد بعدم الفاعلية لحل أي مشكلة مروراً بالاعتقاد بحل المشكلات السهلة فقط (الحربي، 2006، 14). بمعنى أن إحساس التلاميذ بفاعليتهم الذاتية يتعلق بتقييمهم لإمكاناتهم وقدرتهم على تحقيق مستوى معين من الأداء مهما بلغت درجة صعوبته، أو العكس العجز عن تحقيق أدنى مستوى من الإنجاز مهما بلغت درجة سهولته.

2.1.4- العمومية: ويقصد بها قدرة الفرد على تعميم قدراته في المواقف المشابهة، وتختلف درجتها وتباين من فرد لآخر تبعاً لاختلاف المحددات: درجة تماثل الأنشطة، وسائط التعبير عن الإمكانات (معرفية، سلوكية، انفعالية)، الخصائص الكيفية للسلوك: كخصائص الفرد أو الموقف المحرر للسلوك (الزيات، 2001، 510).

3.1.4- القوة: ويعني بها (باندورا) الفروق الفردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط، ويفسر بأن هذا الاختلاف يعود إلى التفاوت بينهم في الفاعلية الذاتية، فمنهم من تكون الفاعلية الذاتية لديه مرتفعة، فيثابر في مواجهة الأداء الضعيف في حين يعجز آخر عن ذلك (المزروع، 2007، 72).

وتؤثر الفاعلية الذاتية المرتفعة أو المنخفضة في محاولة التلميذ بذل جهد أكبر والمثابرة من أجل تحقيق النجاح، أو التوقف عن بذل أدنى جهد عند ظهور بادرة مشكلة أو صعوبة.

2.4- مستويات الفاعلية الذاتية:

إن مستوى الفاعلية الذاتية ودرجة عموميتها ودرجة ثباتها يؤثر في سلوك الفرد وفي قدرته على السيطرة الذاتية مهما كان الموقف بسيطاً أو معقداً، لاسيما وأن الفاعلية الذاتية تشير إلى معتقدات الفرد حول ذاته وحول قدرته على التغلب على المواقف والمهام المختلفة التي تواجهه خلال سعيه لتحقيق أهدافه.

وصف (Schwarzer & Schmitz (2005) مستويين رئيسيين للفاعلية الذاتية وهما (Aftab, Asghar & Roqia 2012, p. 540):

1.2.4- مستوى عالي من الفاعلية الذاتية: هناك العديد من الدراسات التي تدل على أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الفاعلية الذاتية يتسمون بإتقان الأهداف، ويفضلون تنفيذ مهام إضافية وأكثر تطلباً ومبتكرة.

2.2.4- مستوى منخفض من الفاعلية الذاتية: ويتسم الفرد ذو المستوى المنخفض من الفاعلية الذاتية بتجنبه للمواجهة. كما يرتبط انخفاض فاعلية الذات مع الهلع والاكتئاب والمعاناة من الإرهاق.

عندما تكون الفاعلية الذاتية عالية المستوى فإن الفرد يكتسب الثقة في قدرته على أداء السلوكيات التي تساعده على السيطرة على الظروف واجتياز العقبات بنجاح "ويمكن اعتبار الكفاءة الذاتية المدركة في هذه الحالة شكلاً من أشكال الثقة بالنفس وعلى الرغم أنه ما من شخص يمتلك الثقة التامة بشأن أي شيء يفعله إلا أنه في قدرة كل شخص أن ينمي إيمانه بالقدرات الضرورية لأداء بعض السلوكيات المحددة" (الجبوري والطريحي، 2016، 52). فالفاعلية الذاتية لا تحدد فقط ما إذا كان الفرد سيحاول القيام بسلوك معين، بل تحدد إضافة إلى ذلك طبيعة الأداء، فالمستوى المرتفع للفاعلية الذاتية الناجم عن التوقعات العالية بتحقيق النجاح يؤدي بدوره ومن جديد إلى الرفع من مستوى الفاعلية الذاتية، وبالمقابل يؤدي انخفاض مستوى الفاعلية الذاتية إلى انخفاض محسوس في بذل الجهد ويزيد بذلك من احتمالات الفشل وبالتالي تدني لتوقعات الفرد مما يؤدي إلى انخفاض إضافي في مستوى الفاعلية الذاتية. من خلال ما تم ذكره، يمكن ملاحظة مستويات الكفاءة الذاتية عبر ثلاث مظاهر أساسية، وهي:

1- اختيار الموقف: يمكن للمواقف التي يمر بها الفرد أن تكون اختيارية أو اضطرارية، فإن توفرت له حرية الاختيار فسيختار موقفاً تبعاً لدرجة كفاءته الذاتية، أي أنه سيختار المواقف التي يسيطر على مشكلاتها ومتطلباتها، ويتجنب تلك التي تحمل الصعوبات، كما يتعرف على نقاط قوته وضعفه وهو ما أسماه (شفارترسر) بالدافعية التي تقوم على المواقف وتفضيل نشاطات معينة، وتشكيل السلوك (الجبوري والطريحي، 2016، 52).

2- الجهد المبذول: ويتمثل في الجهد الذي يبذله الفرد من أجل إنجاز عمل أو مهمة ما، أن التوجه الدافعي كمتغير في الشخصية يعتمد على طبيعة التقييمات التي يتلقاها الفرد وهو يقوم بالمبادرة أو الاستجابة لمثيرات المحيط، فإذا كانت التقييمات تتطوي على تعزيز أو تغذية راجعة تفيد بالقبول والاستحسان فإن ذلك يقوي من إحساس الفرد بفعاليتها والعكس صحيح (الجبوري والطريحي، 2016، 52).

3- المثابرة: في السعي للتغلب على الموقف، وتحدد درجة الفاعلية الذاتية المدركة من قبل الفرد درجة مثابرته على تنظيم ذاته؛ فالشخص الذي يشعر بدرجة عالية من الفاعلية الذاتية سوف يثابر على بذل الجهد أكثر من الذي يشعر بدرجة أقل من الفاعلية. فالتقدير المسبق المرتفع للفاعلية الذاتية سيعطي الفرد الثقة في أن مساعيه سوف تقوده للنجاح بغض النظر عن صعوبة المهمة، وهذا ما أطلق عليه (شفارترسر) تسمية "الإرادة" التي تقوم بتحويل نية القيام بسلوك ما إلى سلوك فعلي يحرص الفرد على استمراريته أمام العقبات.

5- مصادر الفاعلية الذاتية وأنواعها:

قبل التفصيل في أنواع الفاعلية الذاتية سيتم تناول أهم مصادرها.

1.5- مصادر الفاعلية الذاتية:

تأتي الاعتقادات بفاعلية الذات من أربعة مصادر أساسية للمعلومات، وهي:

1.1.5- إنجازات الأداء Performance Accomplishments: تعد إنجازات الأداء أقوى مصادر توقعات فاعلية الذات، لأنها تعتمد على خبرات وتجارب الفرد الشخصية (التجارب والخبرات الناجحة أو الفاشلة)، وترفع النجاحات من توقعات التفوق فيما تؤدي الاحباطات المتكررة إلى تقليلها، خاصة إذا وقعت هذه الاحباطات في بداية الأحداث، وبعد تطوير توقعات الفاعلية من خلال النجاح المتكرر يميل التأثير السلبي للإحباطات الآتية إلى الانخفاض، ومن خلال بذل الجهد والمثابرة يمكن تجاوز أصعب العقبات (Bandura, 1977, p. 195). ومن المنطقي أن يؤدي نجاح الفرد في القيام بأعمال معينة إلى اعتقاده بالقدرة على النجاح إن هو أعاد نفس المهمة أو ما شابهها مستقبلاً.

2.1.5- الخبرات البديلة (التجربة غير المباشرة) Vicarious Experience: ويشار إليها أيضاً بالتمذجة أو الاقتداء بالنموذج Modeling أو التعلم بالملاحظة Observational Learning، وفي الخبرة البديلة يتعلم الفرد من ملاحظة سلوك الناس الآخرين، ثم يستخدم هذه المعلومات ليكون توقعات حول سلوكه الخاص، وتعتمد تأثيرات الخبرة البديلة على إدراك الفرد للتشابه بينه وبين النموذج المقترن به أو الشخص الذي يقوم بملاحظته (Bandura, 1977, p. 197).

3.1.5- الإقناع اللفظي (الكلامي) Verbal Persuasion: وهو مصدر عام للمعلومات حول فاعلية الذات في الحياة اليومية، ويستعمل على نطاق واسع بسبب سهولته ويقاد الناس عبر الإيحاء إليهم أن بإمكانهم التعامل بنجاح مع ما سبق له التغلب عليهم في السابق (Bandura, 1977, p. 198). وفي حياتنا اليومية كثيراً ما يحاول الشخص إقناع من يهتم لأمرهم بتجربة سلوكيات جديدة قصد حل مشكلة أو تغيير وضع ما للأحسن عن طريق الإقناع اللفظي.

4.1.5- الاستثارة الانفعالية (العاطفية) Emotional Arousal: تؤثر الاستثارة الانفعالية في توقعات الفاعلية الذاتية في المواقف المهددة، ويعتمد الأفراد جزئياً على حالة الاستثارة الفيزيولوجية في الحكم على قلقهم وتعرضهم للضغوط؛ كون الإثارة العالية عادة ما توهن الأداء، والأفراد من المرجح أن يتوقعوا النجاح عندما لا يكونون محاصرين بالإثارة المزعجة أكثر مما لو كانوا متوترين وثنائين (Bandura, 1977, p. 198).

"وفي هذا الصدد أشارت دراسة (بانديورا وآخرون 1982) إلى أن الشعور بالخوف المقيس بالأعراض الفسيولوجية مثل تسارع ضربات القلب وضغط الدم يتزايد كلما انخفض مستوى فاعلية الذات المرتبط بالقدرة على التوافق" (الآلوسي، 2014، 75).

مما سبق يمكن الاستنتاج أن الفاعلية الذاتية للفرد يمكن أن تكون ناجمة عن الخبرات المباشرة، كنجاحه في التغلب على مشكلة ما وإدراكه وتفسيره للعلاقة بين ما بذله من جهد وما حققه من نتائج، أو غير المباشرة والتي توصل إليها إما عبر التعلم بالملاحظة ومتابعته لنماذج قامت بسلوكات معينة. كما قد يكون مصدر الفاعلية الذاتية نابعا من خبرات رمزية تتمثل في الإقناع الخارجي الذي يتلقاه الشخص بقدرته على القيام بسلوك معين، أو من تلك الخبرات الانفعالية أو ما يطلق عليه بالإرجاع الانفعالي والذي يظهر في التبدلات الجسدية المدركة ذات الصبغة الفلقية والتي يفسرها أصحابها كنتيجة للنقص في الكفاءة الذاتية.

2.5- أنواع الفاعلية الذاتية:

يمكن تصنيف فاعلية الذات إلى:

1.2.5- الفاعلية القومية Popultion-efficacy: وترتبط بالأحداث التي لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل: انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة، والتغير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات...، كما تعمل على إكسابهم أفكارا ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد (المشيخي، 2009، 84).

2.2.5- الفاعلية الجماعية Collective-efficacy: وهي مجموعة من الأفراد تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها، ويشير (باندورا) إلى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعيا، وأن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب جهدا جماعيا ومساندة اجتماعية لإحداث أي تغيير فعال، وإدراك الأفراد لفاعليتهم الجماعية يؤثر على ما يقبلون عليه من أعمال وعلى تقييمهم لمقدار الجهد المطلوب (المشيخي، 2009، 84).

3.2.5- فاعلية الذات العامة Generalized-efficacy: ويقصد بها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج ايجابية ومرغوبة في موقف معين، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به (Bandura, 1986, p. 479).

4.2.5- فاعلية الذات الخاصة Specific self-efficacy: ويقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات (الأشكال الهندسية)، أو في اللغة العربية (الإعراب، التعبير الشفوي) (المصري، 2011، 65).

5.2.5- فاعلية الذات الأكاديمية Academic self-efficacy: تشير إلى إيمان الفرد بقدرته على أداء المهمة التعليمية بشكل فعال أو تحقيق هدف تعليمي محدد (Aftab et al, 2012, p. 540)؛ بمعنى قدرة الفرد الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي، والتي تتأثر بجملة من المتغيرات كحجم الفصل الدراسي، وعمر المتدربين، ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل.

6.2.5- فاعلية الذات الاجتماعية Collective-efficacy: وهي ثقة الفرد في قدرته على الانخراط في مهام التفاعل الاجتماعي الأساسية والحفاظ على العلاقات الاجتماعية (Aftab et al, 2012, p. 540).

6- مفهوم الفاعلية الذاتية الأكاديمية:

ويشير إلى اعتقاد الفرد في إمكاناته الذاتية وثقته في قدراته ومعلوماته، وأنه يملك من المقومات العقلية المعرفية، والانفعالية الدافعية، والحسية العصبية، ما يمكنه من تحقيق المستوى الأكاديمي الذي يرتضيه، أو يحقق له التوازن، محددًا جهوده وطاقاته في إطار هذا المستوى. وقد ركزت الدراسات والبحوث التي تناولت هذا المفهوم على مجالين رئيسيين: استهدف الأول استكشاف العلاقة بين معتقدات الكفاءة الذاتية والاختيارات الأكاديمية والمهنية الأساسية، فيما استهدف المجال الثاني العلاقات القائمة بين الفاعلية الذاتية المدركة والعديد من الأبنية النفسية والدافعية الأكاديمية ودافعية الانجاز والتحصيل أو الانجاز الأكاديمي (الزيات، 2001، 503).

1.6- تعريف الفاعلية الذاتية الأكاديمية:

يعد (باندورا) أول من اقترح مفهوم فاعلية الذات وعرفها على أنها اعتقادات الفرد عن قدرته على تنظيم وتنفيذ طرق العمل المطلوبة لإنجاز مهمة معينة. وأشار سنة 1989 إلى أن الفاعلية الذاتية الأكاديمية هي "اعتقادات الطالب عن قدرته على التنظيم، وتنفيذ طرق العمل المطلوبة لإنجاز مهام معينة، بالإضافة

إلى ثقة الطالب في قدرته على انجاز المهام الأكاديمية المختلفة بنجاح"، ويقترح أن تصورات التلاميذ عن قدرتهم على أداء المهام، تؤثر على نجاحهم بصورة كبيرة، ويتمثل هذا التأثير في اختيار المهمة والجهد المبذول والإصرار على أداء العمل، والمرونة في التفكير خلال الأداء والانجاز (لشهب، 2018، 58).

أما فتحي مصطفى الزيات فقد عرفها على أنها: اعتقاد الفرد في إمكاناته الذاتية وثقته في قدراته ومعلوماته، وأنه يمتلك من المقومات العقلية والمعرفية والانفعالية والحسية والعصبية ما يمكنه من تحقيق المستوى الأكاديمي الذي يرتضيه (الزيات، 2001، 501).

في حين ذهب الشمري إلى تعريف فاعلية الذات الأكاديمية بأنها: "الإدراك الذاتي لقدرة الطالب المعرفية، والعلمية بناء على أداء السلوك الذي يحقق له مستوى تحصيل مرتفع، ونتائج مرغوبة في أي موقف معين علمي أو مدرسي، أو أكاديمي معين، ومدى توقعاته عن كيفية الأداء الحسن في سبيل تحصيل المعارف، والعلوم النظرية والعملية، ومقدار الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف العلمية. والتنبؤ بمدى النجاح الذي يمكن أن يحققه نتيجة امتلاكه فعالية الذات الأكاديمية" (الشمري، 2015، 28).

ويقترح (شوارزير) (1992) أن توقعات وتصورات التلميذ عن فعالية الذات الأكاديمية لديه تؤثر على ثلاثة مستويات للسلوك تتمثل في اختيار المهمة والجهد الذي يبذله والمثابرة خلال السعي للتغلب على الصعوبات والمشاكل التي تقابله، ويضيف (شيمرس) وآخرون (2001) أنها أيضا تؤثر على تصورات عن قدراته على تحمل الضغوط ومتطلبات العمل الأكاديمي.

2.6- خصائص ذوي الفاعلية الذاتية الأكاديمية:

أفادت دراسة قام بها (لوك ولثام) "أن الأفراد الذين يتسمون بحس عال من الكفاءة الذاتية في مجالات محددة سيحاولون تحقيق مستويات أعلى من مستوى أدائهم الفعلي"، وهو ما يتفق مع دراسة (فرقت وكونيز) والتي أشارت إلى "أن الفاعلية الذاتية ترتبط بصورة مباشرة وغير مباشرة بتحقيق الأهداف المعرفية بصورة خاصة" (الوطبان، 2006، 34). وهناك خصائص عامة لذوي فاعلية الذات الأكاديمية وهي (الشمري، 2015، 28-29):

- 1/ مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره.
 - 2/ ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.
 - 3/ وجود قدر من الاستطاعة سواء فسيولوجية أم عقلية أم نفسية بالإضافة إلى توافر الدافعية في المواقف.
 - 4/ هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتمثل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع انجازه وأنها نتاج للقدرة الشخصية.
 - 5/ أن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين، كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة.
 - 6/ أن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكاناته الحقيقية، فمن الممكن أن يكون لدى الفرد توقعًا بفاعلية ذات مرتفعة وتكون إمكاناته قليلة.
 - 7/ تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول، مدى مثابرة الفرد.
- تبين هذه الخصائص إمكانية إخضاع الفاعلية الذاتية للتطوير والتنمية، عبر تعريض الأفراد لخبرات تربوية مناسبة، كما يتضح ارتباطها بشخصية الفرد، فتعكس على سلوكه وتتأثر بما يوفره المحيط من مثيرات.

2.1.2- علم النفس الإيجابي:

1- تعريف علم النفس الإيجابي:

يهتم علم النفس الإيجابي بالدراسة العلمية لمكامن القوة وللفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار والرفاهية والتطور، أي أنه يهتم بدراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في برائث الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة الى دراسة كل العوامل الفردية، والاجتماعية، والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تعاش، فعلى المستوى الذاتي أو الشخصي يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية المقدره أو ذات القيمة مثل: الرفاهية الشخصية أو جودة الوجود الذاتي الشخصي، الفناعة، والرضا(في الماضي)؛ الأمل والتفاؤل(في المستقبل)؛ التدفق والسعادة(في الحاضر).

"علم النفس الإيجابي يهدف الى فحص العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية ذات الصلة في الجوانب الإيجابية في حياة الأفراد. ومساعدتهم في الاستفادة من مصادر قدراتهم الذاتية وتفعيل طاقاتهم، وتصحيح نقاط اخفاقهم وتعديلها بغرض سد الفجوات القائمة واحداث التوازن، واكتشاف أفضل الطرق التي تمكنهم من استعمال قواهم في اتجاه تحقيق النبوغ والتفوق والتطور" (العاور والنواجحة، 2019، 2).

وفقا للتعريفات السابقة، فان الغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي تتمثل في: بناء معرفة دقيقة وحقيقية عن نقاط القوة الإنسانية والنمو السوي لدى الأفراد والجماعات والمؤسسات، وإيجاد طرق ومسالك عملية لتحقيق الأهداف عن طريق توفر الشعور بالسعادة والأمل لدى الأفراد حتى يستطيعوا مقاومة الضغوط والاضطرابات والظروف القاسية، كما يركز على أوجه القوة عند الانسان بدلا من أوجه القصور، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلا من التوقف عند المعوقات، انه يهدف الى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان، بدلا من التركيز على الاضطرابات وعلاجها، وانه يغير المنظور ومركز الاهتمام من المرضي المعوق الى المعاني الفعال وكيفية تعظيم فاعليته، ويهتم ببناء القدرة المتعة والصحة في الانسان المعافى وصولا الى المزيد من تحقيق ذاته(عطا الله وعبد الصمد، 2013، 5).

2- تطبيقات علم النفس الإيجابي:

تتمثل تطبيقات علم النفس الإيجابي في(عبيد، 2017، 354):

-تحسين أساليب معاملة وتنشئة وتربية الأطفال وبالتركيز على الدافعية الداخلية والوجدان الإيجابي، والابداع داخل المنزل والمدرسة.

-تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على: الأمل، المعنى، التفاؤل، مساندة الذات.

-تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات: الحب التلقائية، الأصالة، والالتزام والانتماء.

-تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة بمساعدة الافراد على الاندماج في العمل، ومعايشة ما يعرف بخبرة التدفق، وصولا الى تحقيق إنجازات مبدعة.

-تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة والتواصل.

-تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية.

3- مجالات البحث في علم النفس الإيجابي:

قدم Seligman & Csikszentmihali والعديد من رواد علم النفس الإيجابي، عدة تصنيفات لمجالات البحث فيه، والتي توزعت على ثلاثة مجالات رئيسية وهي:

1.3- مجال دراسة الخبرة الإيجابية الذاتية أو المشاعر الإيجابية: ويركز في هذا المجال على دراسة ما يعرف بالحياة الممتعة أو السارة أو المبهجة أو حياة الاستمتاع، كيف يستمتعون بمذاق المشاعر والانفعالات الإيجابية باعتبارها جزءا من الحياة الطبيعية الصحية مثل: جودة الحياة، والتفاؤل والسعادة، والرفاهية، ومواجهة الضغوط والثقة بالنفس والرضا عن الحياة. وبالطبع يمكن تناول جميع هذه الموضوعات باعتبارها حالة، حيث تهتم بدراسة الأسباب وراء لحظات السعادة أو التفاؤل، أو تناولها باعتبارها سمة، حيث ندرس ما يميز الأفراد السعداء أو المتفائلون من سمات شخصية ومقارنة بصفات الأفراد غير السعداء (عبيد، 2017، 354).

2.3- مجال دراسة السمات الإيجابية للفرد: وهو ما يطلق عليه بالحياة الطيبة أو الحسنة أو الخيرة أو حياة الاندماج، وتهتم مثل هذه النوعية من البحوث "بدراسة التأثيرات المفيدة للانغماس، ولما يعرف بالتدفق أو الاستغراق، التي يشعر بها الفرد عندما يجد نوعا من التطابق أو الاتساق بين قدراته وامكانياته والمهمة التي يؤديها. وبالتالي، يشعر بالثقة في قدرته على انجاز أو تحقيق أو انهاء المهام التي يواجهها بنجاح وفعالية وبمستوى راق من الاقتدار والتمكن" (مشري، 2014، 222).

3.3- مجال دراسة الحياة ذات المعنى: أو ما تعرف بالحياة الهادفة أو حياة الانتماء للآخرين، وهي التي "تحققها مؤسسات التطبيع الاجتماعي المتمثلة في الأسرة والجيران والاقارب والمدرسة والجامعة والنادي والمسجد والأقران والزملاء والأصدقاء والحي والمجتمع بأسره وما يشيع فيه من ثقافات معينة. ويسأل علماء النفس الإيجابي عن دور المؤسسات سابقة الذكر في تربية الأخلاق والفضائل والطبيعة الإنسانية السامية. ويجيبون بدور الرقابة الداخلية التي يتولاها الضمير، والرقابة الخارجية التي تتولاها مؤسسات التطبيع الاجتماعي سابقة الذكر، عندما تكون متماسكة وقوية، وكذلك سلطة القانون والتحرير الاجتماعي، وجماعات الشورى والمجتمعات الدينية والديمقراطية التي تحقق العدالة والمساواة، والدفاع عن الحريات وحقوق الانسان. ويرى علماء النفس الإيجابي، أن الخصال الشخصية الإيجابية والمواهب والعبقرية والانفعالية الإيجابية، يتسارع نموها وتطورها، ومن ثم تزداد الإنتاجية والابداع اذا ما نشأ الانسان في ظل المؤسسات الاجتماعية والثقافية التي تنشئ على الأخلاق والفضائل والطبيعة الإنسانية السامية (معمرية، 2010، 154).

4- تعريف العلاج النفسي الإيجابي:

"يعتبر العلاج النفسي الإيجابي في صورته المعاصرة حركة واتجاها في علم النفس الحديث لا تقتصر تطبيقاته على اثراء عمليات العلاج النفسي، بل تمتد لتشمل كل جوانب الحياة الاجتماعية والنفسية. وهو بهذا المعنى أحد أهم الاتجاهات المرتبطة بعلم النفس الإيجابي Positive Psychology، الذي يعتبر بدوره أحد أحدث تيارات علم النفس المعاصر" (هيبه وعدوى وغنيم، 2017، 607).

يعرف عبد الستار إبراهيم العلاج النفسي الإيجابي "بصفته معبرا عن وجود عدد من الخصائص المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تتعاون فيما بينها على تمكيننا من التفكير وبالتالي التصرف والتفاعل في مواقف الحياة المختلفة بطريقة تحقق للفرد وللمحيطين به النجاح والفاعلية والسعادة" (هيبة وآخرون، 2017، 607).

2.2-الدراسات السابقة:

1.2.2-دراسة (Gresham 1981): والتي كانت بعنوان "الفروق في توقعات الفاعلية الذاتية المدركة بين الطلبة: المعاقين، المتفوقين دراسيا، العاديين". حيث طبقت الدراسة على ثلاث مجموعات: أطفال معاقين إعاقة بسيطة (قابلين للتعلم)، تلاميذ من فئة المتفوقين دراسيا، أطفال عاديين. وبلغ حجم العينة (336) طالبا من طلبة الصفوف الثالث والرابع والخامس من المدارس النظامية. وأشارت النتائج إلى كون الطلبة ذوي الإعاقة البسيطة يتمتعون بفاعلية ذاتية مدركة اجتماعية وأكاديمية أقل من نظرائهم في المجموعتين الثانية، يليهم الطلبة العاديين، أما الطلبة المتفوقون دراسيا فقد أثبتت الدراسة أنهم يتمتعون بفاعلية ذاتية مدركة اجتماعية وأكاديمية أعلى من بقية الطلبة في المجموعتين (Gresham, 1981).

2.2.2- دراسة (Taylor & Popma 1990): وقد أثبتت الدراسة العلاقة بين فاعلية الذات ومركز الضبط وصناعة قرار الاختيار المهني وبلغت عينتها (407) طالبا جامعيًا منهم (204) ذكرا و(203) أنثى. كما توصلت إلى كون الطلبة من ذوي مركز الضبط الخارجي قليل الثقة بقابليتهم لاتخاذ قرار الاختيار المهني، عكس ذوي مركز الضبط الداخلي والذين عبروا بثقة أكبر عن قابليتهم لاتخاذ قرار الاختيار المهني وكانوا أكثر حسما في اختيارهم (Taylor & Popma, 1990).

3.2.2-دراسة (Stacy, Suussman &Dent 1992): طبقت على عينة بلغ تعدادها (1245) طالبا من المدارس الثانوية بولاية (كاليفورنيا) الأمريكية بهدف التعرف على التأثير الاجتماعي المشجع على التدخين ودور الفاعلية الذاتية للمراهق. وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة ذوي الفاعلية الذاتية العالية كانوا أقل عرضة لتأثير الأقران فيما يتعلق بممارسة التدخين عكس نظرائهم من ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة (Stacy et al, 1992).

4.2.2- دراسة (Warkentin, Griffin & Bats 1994): وهدفت إلى دراسة العلاقة بين الأنشطة الدراسية، بناء المحتوى المعرفي، الفاعلية الذاتية الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى الطالب الجامعي. وذلك من خلال دراسة ميدانية شارك فيها (42) طالبا من التخصصات التعليمية المسجلين في دورة علم النفس التربوي للدرجة الجامعية العليا. وأظهرت نتائج الدراسة أن الفاعلية الذاتية الأكاديمية تتنبأ بشكل دال إحصائيا بالتحصيل الدراسي لطلبة الجامعة عينة الدراسة (Warkentin et al, 1994).

5.2.2- دراسة (Pajares 1996): وهدفت إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للفاعلية الذاتية المدركة في حل المشكلات الرياضية لدى الطلبة الموهوبين في المدارس المتوسطة، وبلغت عينة الدراسة (298) طالبا منهم (66) موهوبا و(232) من الطلبة العاديين بالمدارس النظامية. وتوصلت إلى قدرة الفاعلية الذاتية المدركة على التنبؤ بالقدرة على حل المشكلات والقدرة المعرفية والتحصيل الأكاديمي في الرياضيات لدى الطلبة الموهوبين، كما أشارت الدراسة إلى الفروق في الفاعلية الذاتية المدركة في الرياضيات وفي التعلم بشكل عام كانت لصالح الطلبة الموهوبين مقارنة بالعاديين، كما أظهر الموهوبون مستويات قلق منخفضة في الرياضيات مقارنة بزملائهم (Pajares, 1996).

6.2.2- دراسة (Boujut & Bruchon-Schweitzer 2002): بعنوان "دور بعض العوامل النفسية والاجتماعية في النجاح الجامعي لطالب السنة الأولى"، وطبقت الدراسة على (421) طالبا من الجامعات الأربعة

لمدينة (بورديو) الفرنسية، تم اللقاء بهم أثناء المقابلة الطبية الإجبارية للدخول الجامعي والتي أجريت حوالي شهر بعد الدخول الجامعي. وقد شكلت الإناث ما نسبته (68.2%) من العينة التي مست طلبة من تخصصات متعددة: العلوم الطبية وعلوم الإنسان، علوم المادة والحياة، الآداب والعلوم الإنسانية، الحقوق، الاقتصاد، التسيير. وقد توصلت الدراسة إلى قدرة الوجدان الإيجابي على التنبؤ بالنجاح الدراسي للطلاب، كما يبنى الوجدان السالب بالفشل الدراسي. كما أشارت إلى أن بعض استراتيجيات التكيف لها تأثير على الأداء الأكاديمي، وأن الطلبة الذين فشلوا في الدراسة كانوا يركزون على إستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي (Boujout & Bruchon-Schweitzer, 2002).

7.2.2-دراسة (2007) Tanimomo: التي هدفت إلى كشف علاقة توقعات طلبة المستوى الثالث ثانوي حول فاعليتهم الذاتية وعلاقتها بنتائجهم الدراسية في مادتي الرياضيات والكتابة. وقد أجرى الباحث دراسته الميدانية على عينة قدرت ب(294) من طلبة ثانويات مدينة (بورتو نوفو) بجمهورية البنين. واستخدم لقياس الفاعلية الذاتية استبياناً تم تصميمه وتطويره وفقاً لتقنية تحليل مضمون نظرية (باندورا) في الفترة الممتدة (1986-1997)، أما بالنسبة لكفاءة التلاميذ في مادتي الرياضيات والكتابة فتم الاعتماد على العلامات المدرسية لنهاية الثلاثي. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين توقعات التلاميذ حول فاعليتهم الذاتية ونتائجهم المدرسية (Tanimomo, 2007).

8.2.2-دراسة (2008) Vieira & Luis Coimbra: التي سعت للتعرف على العلاقة بين الفاعلية الذاتية وتوقعات النتائج والأهداف المهنية، وشملت عينة الدراسة (629) طالباً من التعليم العالي منهم (407) طالباً و(222) طالبة من تخصصات جامعية مختلفة في الفصل الأخير من السنة النهائية للدراسة الجامعية والمقبلين على عالم الشغل، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين الفاعلية الذاتية وتحقيق الأهداف، كما أشارت إلى كون الفاعلية الذاتية قد فسرت ما نسبته (25%) من تباين الأهداف المهنية للطلبة عينة الدراسة (Vieira & Luis Coimbra, 2008).

9.2.2-دراسة عبد الحكيم المخلافي (2010): بعنوان "فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة": أجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة صنعاء اشتملت على (110) طالباً وطالبة (55) طالباً و(55) طالبة، وباستخدام مقياس فاعلية الذات الأكاديمية لريم سليمون ومقياس كاتل للتحليل الاكلينيكي والذي قننه على البيئة العربية كل من محمد السيد عبد الرحمن وصالح أبو عباده توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين فاعلية الذات وبعض سمات الشخصية، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس فاعلية الذات وفقاً لمتغير التخصص ولصالح التخصصات العلمية، ووفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث (المخلافي، 2010).

10.2.2-دراسة هويدة حنفي محمود وفوزية عبد الباقي الجمالي (2010): بعنوان "فاعلية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسياً" والتي أجريت على (202) طالب وطالبة، منهم (166) من فئة المتفوقين و(36) من المتعثرين دراسياً، ولغرض جمع بيانات الدراسة قامت الباحثتان ببناء مقياسين الأول لقياس فاعلية الذات والثاني لقياس جودة الحياة. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين فاعلية الذات وجودة الحياة لدى الطلبة عينة الدراسة، وإلى إمكانية التنبؤ بجودة حياة الطالب من فاعلية الذات لديه. إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات بين

الإناث والذكور، في حين كانت الفروق في متغيري فعالية الذات وجودة الحياة دالة إحصائياً بين المتفوقين والمتعثرين لصالح الفئة الأولى، وبين طلبة الأقسام العلمية والأدبية لصالح العلميين (محمود والجمالي، 2010).

11.2.2- دراسة إيمان بوقفة (2013): بعنوان "الكفاءة الذاتية الأكاديمية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم والأسوياء": أجريت الدراسة على عينة قوامها (201) مراهقاً متمدرساً في مرحلة التعليم المتوسط والأولى ثانوي مقسمين إلى (99) مراهقاً من فئة الأسوياء، و(102) من فئة ذوي صعوبات التعلم تم اختيارهم من ولايتي جيجل وباتنة، ولغرض الدراسة تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية لأحمد الزق ومقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لبوردي وعدله على البيئة العربية أحمد (2007)، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الكفاءة الذاتية الأكاديمية بين ذوي صعوبات التعلم والأسوياء لصالح الفئة الأخيرة، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين من ذوي صعوبات التعلم في درجات الكفاءة الذاتية الأكاديمية (بوقفة، 2013).

12.2.2- دراسة سليجمان وآخرون (2006): وهدفت إلى التعرف على فاعلية العلاج النفسي الإيجابي، من خلال استخدام فنيات العلاج النفسي الإيجابي لخفض الاكتئاب عن طريق زيادة الانفعالات والمشاركة والمعنى الإيجابي بدلاً من استهداف الأعراض الاكتئابية. وتكونت عينة الدراسة من (327) طالب وطالبة من جامعة بنسلفانيا بمتوسط عمر (23.51) سنة. واستخدمت الدراسة مقياس (BDI) للاكتئاب، ومقياس الرضا عن الحياة (Diener et al, 1985). وتوصلت النتائج إلى التدريبات النفسية الإيجابية تقلل من أعراض الاكتئاب لمدة 6 أشهر في حين تأثير العلاجات الأخرى يقل عن أسبوع، وفي حالات الاكتئاب الشديد كان تأثير تلك التدريبات مذهباً، وأوصت الدراسة إلى أن علاج الاكتئاب من الأفضل أن يكتمل بالتدريبات التي تزيد الانفعالات والمشاركة الإيجابية والمعنى الإيجابي (هيبه وآخرون، 2017، 618).

13.2.2- دراسة مكابي-فيتش (2009): هدفت الدراسة إلى فحص أثر التدخل القائم على علم النفس الإيجابي على تعزيز السعادة والرضا عن الحياة لدى الأطفال. وتكونت عينة الدراسة من (50) طالب وطالبة من طلاب المدارس المتوسطة بنيويورك تتراوح أعمارهم بين (12-14) سنة، منهم (27) ذكراً و(23) أنثى، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. واستخدمت الدراسة مقياس السعادة (Lyumbomisky & Lepper, 1999)، مقياس الانفعالات الإيجابية والسلبية لدى الأطفال (Laurent et al, 1999)، ومقياس الرضا عن الحياة (Huebner et al, 2005). وأظهرت النتائج أن التدخل القائم على مفاهيم علم النفس الإيجابي - خاصة الذي يركز على الامتنان - ذو فعالية في تعزيز الرضا عن الحياة لدى أطفال المدارس المتوسطة (عبد العال ومظلوم، 2013، 118).

14.2.2- دراسة العنزي (2018): والتي هدفت إلى استقصاء طبيعة فعالية برنامج إرشادي مستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الاتزان الانفعالي ومرونة الأنا لدى طالبات المرحلة المتوسطة في منطقة عرعر في المملكة العربية السعودية، واعتمدت في تصميمها المنهج شبه التجريبي. وتكونت عينة الدراسة من (28) تلميذة تم اختيارهم بطريقة قصدية بحيث حققن الربيع الأدنى من التلميذات في الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية من ثلاث مدارس تم توزيعهن بالتساوي على مجموعتين أحدهما تجريبية والثانية ضابطة. "وقد توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي التكاملية المستند إلى التفكير الإيجابي في تحسين الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لدى التلميذات من خلال تطبيقه في المدارس والمراكز الإرشادية. وتطبيق البرنامج الإرشادي المستخدم

في الدراسة الحالية على التلميذات ومعرفة مدى تأثيره على عوامل نفسية واجتماعية أخرى كالرضا عن الحياة والسعادة والتفاؤل" (العنزي، 2018، 102).

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة، والتي سعت للكشف على مستوى الفاعلية الذاتية العامة والأكاديمية أو دراسة علاقتها بعدة متغيرات كمرکز الضبط والأداء الأكاديمي أو التي تناولت علاقة الفاعلية الذاتية الأكاديمية باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا أو تلك التي تطرقت لعلاقتها ببعض سمات الشخصية. أو تلك الدراسات التي أشارت إلى علاقة الفاعلية الذاتية بجودة الحياة لدى الطلبة، وأثر العلاج النفسي الإيجابي في خفض الاكتئاب وتعزيز السعادة والشعور بالرضا وتنمية الاتزان الانفعالي ومرونة الانا؛ كدراسة العنزي (2018) التي هدفت الى استقصاء طبيعة فعالية برنامج ارشادي مستند الى التفكير الإيجابي في تنمية الاتزان الانفعالي ومرونة الانا لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

يلاحظ إجماعها على الأثر الإيجابي لهذه البرامج على الفاعلية الذاتية للأفراد وعلى الاستراتيجيات المعرفية التي يتبعونها مما ينعكس على دافعيتهم الدراسية، وتأكيدا على أهمية الفاعلية الذاتية في تحقيق الفرد لجودة الحياة. كما يلاحظ حداثة هذه الدراسات نسبيا، مما يدل على الاهتمام الذي أولي لمثل هذه المواضيع في العقود الأخيرة، خاصة من قبل الدول الأجنبية إذ تقل الدراسات التي تتناول موضوع الفاعلية الذاتية الأكاديمية في الدول العربية وتندر في الجزائر.

وتسعى الدراسة الحالية لإبراز العلاقة بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية وبعض بناءات علم النفس الإيجابي، باعتبار أن الفاعلية الذاتية تعد احدى مكامن القوة الإنسانية وأن علم النفس الإيجابي يعد المدخل الوقائي والعلاجي لاكتشاف هذه المكامن وتميئتها بهدف تجنيب الأفراد الوقوع فريسة للأمراض النفسية، وبالتالي مساعدتهم في عملية الحفاظ على صحتهم النفسية وتحقيقهم لجودة الحياة.

3 - الإجابة على تساؤلات الدراسة:

نظرا لما يليه الأفراد والمؤسسات التربوية من أهمية لكل من المستقبل الدراسي للتلميذ وجودة الأداء الأكاديمي له، فقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث والتي تناولت هاته المتغيرات، بغية التعرف على مختلف العوامل المؤثرة عليها، ومن ثم القدرة على التنبؤ والسيطرة عليها وتحسين المستوى التعليمي للتلميذ وبالتالي جودة مخرجات المؤسسات التربوية بأفضل شكل ممكن.

وعلى ضوء تلك النتائج، ستحاول الدراسة الحالية تحليل العلاقة بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ ومفاهيم علم النفس الإيجابي ودور الارشاد النفسي الإيجابي في تميئتها.

1.3- الإجابة على التساؤل الأول: ما الموقع الذي تحتله الفاعلية الذاتية الأكاديمية ضمن مفاهيم علم النفس الإيجابي؟

يعد الصمود النفسي أحد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي، فهو القوة الداخلية التي توجد داخل كل فرد والتي تدفعه للسعي وتحقيق الإدراك الذاتي والايثار والحكمة ويكون الفرد في وئام وتناغم مع مصدر القوة الروحية. فالصمود "في علم النفس يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، بل وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل وهو بالتالي مفهوم دينامي يحمل في معناه الثبات، كما يحمل أيضا في معناه الحركة" (عبد الفتاح وحليم، 2014، 93). حيث "يلعب الصمود النفسي دورا هاما في تحديد قدرة

الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته، فضلا عن ذلك فإنه يعد مصدرا من مصادر الصحة النفسية والتي تعد ضرورية في شخصية الإنسان، إذ انه يحدد مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة" (عبود ومحمد، 2017، 113).

وترجع أهمية الصمود في أنه لا يوجد أحد محصن ضد الضغوط الكثيرة والمتعددة المصادر التي تفرضها بيئتنا التي نعيش فيها، ولا يوجد شخص في منأى عن هذه الضغوط -رغم اختلاف شدتها ومصادرها- فحتى "الأطفال الذين أسعدهم الحظ ولم يتعرضوا لمحن أو صدمات؛ فإنهم يستشعرون الضغوط المحيطة بهم والتوقعات التي تلاحقهم؛ فالمعتقد إذن أن كل طفل قادر على تنمية الصمود سوف يكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع الضغوط والتوترات، وعلى مواجهة التحديات اليومية، وعلى وضع أهداف واضحة وواقعية وعلى حل مشكلاته، وعلى التواصل بكفاءة مع الغير" (شليبي، 2017، 4).

وقد أثبتت البحوث والدراسات أن كل فرد قادر على تنمية الصمود النفسي سوف يكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع الضغوط والتوترات، وعلى مواجهة التحديات اليومية، وعلى التعافي عند مواجهة التحديات، "فصمود الإنسان بالرغم من المحن التي يتعرض لها أكبر على دليل على الايجابية الخلاقة التي لا تدعن لظروف البيئة الخارجية، فلا تلبث أن تلقي عليه البيئة قاهرا، إلا ويقابلها بنوع من الأمل والتطلع إلى الأمام أفضل من حالها الحالي" (درويش، 2014، 1344).

وبالنسبة للمراهق المتمدرس قد يشكل تحقيق النجاح الدراسي مصدرا إضافيا للضغوط لديه، وقد أثبتت العديد من الدراسات الدور الذي تلعبه العوامل النفسية في النجاح الأكاديمي للطالب، كدراسة (Boujout & Bruchon-Schweitzer, 2002) التي هدفت للكشف عن دور بعض العوامل النفسية والاجتماعية في النجاح الجامعي للطالب، وكان من أهم نتائجها قدرة الوجدان الايجابي على التنبؤ بالنجاح الدراسي للطالب، كما ينبئ الوجدان السالب بالفشل الدراسي. وأشارت إلى أن بعض استراتيجيات التكيف لها تأثير على الأداء الأكاديمي، وأن الطلبة الذين فشلوا في الدراسة كانوا يركزون على إستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي (Boujout & Bruchon-Schweitzer, 2002).

وقد توصلت دراسة عبد الفتاح وحليم (2014) التي هدفت الى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي وكل من الحكمة وفاعلية الذات، الى "وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين جميع الأبعاد والدرجة الكلية للصمود النفسي وجميع الأبعاد والدرجة الكلية لفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة، ووجود تأثير موجب دال احصائيا للصمود النفسي على كل من: فاعلية الذات والحكمة، ووجود تأثير موجب دال احصائيا للحكمة على فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة" (عبد الفتاح وحليم، 2014، 91)؛ أي أن للصمود النفسي والذي يعد أحد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي علاقة مباشرة بالفاعلية الذاتية للفرد.

ويشير (Kapikiran, 2012) الى أن ذوي الصمود الأكاديمي يمتازون بأن: "لديهم قدر كبير من التنظيم الذاتي، حب المدرسة والدافعية الأكاديمية، الفاعلية الذاتية المرتفعة، التوجه نحو الاتقان، إدارة الدراسة بفعالية، المثابرة، انخفاض القلق، انخفاض إعاقة الذات، التي يتعرضوا لها، التحصيل الأكاديمي المرتفع، التوجه الإيجابي والتخطيط نحو المستقبل، المهارات الاجتماعية المرتفعة، ضبط النفس المرتفع، تقدير الذات المرتفع" (متولي، 2019، 18). أي أن كل هذه الدراسات تؤكد على كون الصمود النفسي أحد العوامل المؤثرة على الفاعلية الذاتية الأكاديمية بشكل خاص والفاعلية الذاتية بشكل عام.

في حين يرى باندورا (2001) أن فعالية الذات تلعب "دورا في تعزيز الصمود حيث ان فاعلية الذات تمثل سمة هامة في تطوير الكفاءة والفاعلية عند مواجهة الشدائد حيث ينظر الى فاعلية الذات على أنها تؤثر في القدرة على التكيف والتعامل مع المواقف الصعبة بمرونة وأيضا تؤثر على تطورات الأفراد والتفكير التحليلي والمثابرة في مواجهة الفشل" (عبد الفتاح وحليم، 2014، 93). أي أن الفاعلية الذاتية للفرد لا تؤثر فقط على اختياره للسلوك أو مدى وشدة الجهد الذي يبذله لتنفيذه، بل تتجاوز إلى أنماط التفكير التي يعتمدها وردود أفعاله التي يبدئها بل أن اعتقادات الفرد حول إمكانياته وثقته بقدرته على النجاح تشكل دافعا داخليا لديه لبلوغ هدف النجاح وتجاوز الصعاب التي قد تعترضه في سبيل تحقيق ذلك. وهو ما يؤكد Betz حيث أشار إلى أنه من نواتج الفاعلية الذاتية: جودة الأداء السلوكي في المجال المستهدف والثبات في مواجهة العوائق (Betz, 2004, p. 344) ويشير (باندورا وشنك) إلى أن الطلبة ذوو الفاعلية الذاتية الأكاديمية المرتفعة "أثبتوا قدرة تلقائية في أداء الوظائف الصعبة والتي تتطلب جهدا إضافيا عند أداء وظائف معينة، وأن هؤلاء الطلاب يتعرضون لاضطرابات أقل من غيرهم وإنهم قادرون على تنظيم أنفسهم" (الجبوري والطريحي، 2016، 14).

وفي سياق مشابه، تضيف دراسة محمود والجمالي (2010) بعنوان "فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا" والتي أجريت على (202) طالب وطالبة، منهم (166) من فئة المتفوقين و(36) من المتعثرين دراسيا، وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين فاعلية الذات وجودة الحياة لدى الطلبة عينة الدراسة، والى إمكانية التنبؤ بجودة حياة الطالب من فاعلية الذات لديه. إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات بين الإناث والذكور، في حين كانت الفروق في متغيري فاعلية الذات وجودة الحياة دالة إحصائيا بين المتفوقين والمتعثرين لصالح الفئة الأولى، وبين طلبة الأقسام العلمية والأدبية لصالح العلميين (محمود والجمالي، 2010).

ويعد مجال التفكير (الإيجابي والسلبي) من الموضوعات التي يركز عليها علم النفس الإيجابي، فهو يهتم "بالجوانب الإيجابية في الشخصية من تفكير وسلوك كذلك يهتم بجودة الحياة وازدهار الشخصية والانجاز وتحقيق الذات والمشاركة الوجدانية والعطاء والتشجيع على المودة والحب والتفتح والانفتاح على الخبرة والحكم الأخلاقي والشجاعة ومهارات التفاعل الاجتماعي والاحساس بالجمال والتسامح والمثابرة والابداع والحكمة والتطلع للمستقبل وغير ذلك من الجوانب الإيجابية للشخصية، (العريزي، 2019، 9). ويعتبر التفكير الإيجابي من المفاهيم الحديثة التي لاقت إهتماما من الباحثين، وهو نوع جديد من التفكير الذي يحقق النجاح والصحة والتوافق النفسي، والرضا عن الحياة، ويجعل الفرد ينظر إلى الجانب المشرق والمضيء في الحياة، ويحمل توقعات إيجابية متفائلة تجاه المستقبل (أسليم، 2017، 3).

وقد توصلت نتائج العديد من الدراسات الى أن نوع التفكير يؤدي دورا كبيرا في الحياة الأكاديمية للأبناء كدراسة (Yale et al, 2000) التي كشفت عن "علاقة التفكير الإيجابي بعملية اتخاذ القرار والتعلم لدى مجموعة من الطلاب، وتكونت العينة من مجموعة من الطلاب في مراحل عمرية متباينة، وكان من أدواتها مقياس التفكير الإيجابي، وتوصلت الدراسة الى أن الطلاب الذين لديهم تفكير إيجابي مرتفع لديهم شعور مرتفع بالانتماء والتعلم الجيد ويستطيعون تحقيق أهدافهم بسهولة" (أبو النجا، 2019، 442).

بالمقابل، تشير الفاعلية الذاتية إلى اعتقاد الفرد بقدرته على تنظيم وتنفيذ المخططات العقلية المطلوبة لإنجاز الهدف المحدد، بمعنى أنه إذا اعتقد شخص ما بأنه يمتلك القدرة لإنجاز أهداف معينة فإنه يحاول جاهدا جعل هذه الأشياء تحدث فعلا. بمعنى آخر فإن الفاعلية الذاتية تشير إلى الاعتقادات الافتراضية التي يمتلكها

الفرد حول قدرته، كما أن تقييم الفرد لفاعلية الذات يشير إلى تقييمه لقدرته على الأداء من جهة، وعلى التحكم بالأحداث من جهة أخرى، كما أن تقييمه لمستوى فاعلية الذات لديه يؤثر في دافعيته، ومستوى جهده ومبادرته، لا سيما في مواجهة ما يعترض أهدافه، كما يؤثر على أسلوب تفكيره وتفاعله" (المومني والنوافلة، 2014، 235). أي أن مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ يؤثر بشكل أو بآخر على نمط تفكيره، وهو ما أشار إليه كل من عبد القادر وأبو هاشم (2007) حيث ورد في دراستهما أن "فاعلية الذات تتأثر بالعديد من العوامل وهي كذلك تؤثر في أنماط التفكير والخطط التي يضعها الأفراد لأنفسهم" (عبد القادر وأبو هاشم، 2007، 191). وأشارت دراسة بوقفة (2013) حول "الكفاءة الذاتية الأكاديمية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم والأسوياء" والتي أجريت على عينة قوامها (201) مراهقا ممتدرسا في مرحلة التعليم المتوسط والأولى ثانوي مقسمين إلى (99) مراهقا من فئة الأسوياء، و(102) من فئة ذوي صعوبات التعلم تم اختيارهم من ولايتي جيجل وباتنة "إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا" (بوقفة، 2013).

كما تجمع الدراسات على أن ذوي الفاعلية الذاتية الأكاديمية المرتفعة يتسمون بالبراعة في التعامل مع المواقف غير التقليدية؛ فالفرد ذو الفاعلية الذاتية المرتفعة يستجيب للمواقف الطارئة بطريقة مناسبة، ويعدل من مواقفه وأهدافه وفقا لظروف البيئة، ويتميز بكونه مرنا وإيجابيا ومتقبلا للأساليب والأفكار الجديدة في أداء الأعمال.

من كل ما سبق، نستنتج أن للفاعلية الذاتية الأكاديمية كأحد الجوانب الإيجابية في شخصية التلميذ علاقة متبادلة وقوية بالعديد من البناءات الكبرى لعلم النفس الإيجابي، مثل: الصمود النفسي، جودة الحياة، التفكير الإيجابي وغيرها. وهو ما أشار إليه علماء النفس بقولهم أن "مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الفردي يهتم بالسمات الفردية الإيجابية مثل القدرة على الحب والعمل والحساسية للجمال وتدوقه، والمثابرة والصفح والرحمة والأصالة الذهنية المستقبلية والروحانية والموهبة العالية والحكمة وفاعلية الذات وتحقيق الذات والابداع والذكاء الوجداني والتفهم الوجداني والسلوك الاجتماعي الإيجابي والتصميم الذاتي والصلابة" (العزيمي، 2019، 6)، وكلها سمات شخصية متلازمة ومتبادلة التأثير في الفرد الواحد تعطي السائدة منها صورة متكاملة لشخصيته، ويؤدي تفاوتها بين الأفراد إلى بروز الفروق الفردية بينهم.

2.3- الإجابة على التساؤل الثاني: ما الدور الذي يلعبه الارشاد النفسي القائم على مفاهيم علم النفس الإيجابي في تنمية الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ؟

يرى (بانديورا) أن الفاعلية الذاتية المدركة تعد وسيطا أساسيا تمارس من خلالها التنشئة الاجتماعية والخبرات السابقة تأثيرهما على التوجيه المدرسي والمهني للفرد، كما ويتأثر تطور الإحساس بالكفاءة وبشكل قوي بالتصورات الاجتماعية لكل جنس (Steinbruckner , 2009 , p. 452). ويضيف (بانديورا) أن فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة ترتبط بالبيئة، فعندما تكون الفاعلية الذاتية مرتفعة والبيئة مناسبة يغلب أن تكون النتائج ناجحة، وعندما ترتبط الفاعلية الذاتية المنخفضة ببيئة غير مناسبة يصبح الشخص مكتئبا حين يلاحظ أن الآخرين ينجحون في أداء أعمال صعبة بالنسبة إليه، وعندما يواجه الأشخاص الفاعلية المرتفعة مواقف بيئية غير مناسبة فإنهم يكيفون جهودهم ليغيروا البيئة وقد يستخدمون الاحتجاج والتنشيط الاجتماعي أو حتى القوة لإثارة التغيير، ولكن إذا أخفقت جهودهم فسوف يستخدمون مسارا جديدا، وحين ترتبط الفاعلية الذاتية المنخفضة

بيئة غير مناسبة فثمة تنبؤ بعدم الاكتراث والاستسلام واليأس (Bandura, 1982, p. 123). وقد أجرى (Johnson et al, 2016) دراسة على عينة مكونة من (82) طالبا من ذوي صعوبات التعلم من ثانويات المناطق الحضرية في الولايات المتحدة الأمريكية، بهدف الكشف عن العلاقة بين التوكيدية وبين كل من القدرة الأكاديمية والمساندة الاجتماعية والسمود النفسي والانجاز الأكاديمي. وتوصلت الى جملة من النتائج كان أهمها: "وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى التوكيدية لدى طلاب عينة الدراسة والمساندة الاجتماعية، والانجاز الأكاديمي" (متولي، 2019، 23)؛ مما يؤكد أهمية ما يقدم للطلاب من دعم ومساندة لتحسين مستوى صموده النفسي وإنجازه الأكاديمي واللذان يرتبطان بشكل مباشر بمستوى فاعليته الأكاديمية.

كما أشار (باندورا) الى أنه من الممكن تحسين الشعور بالفاعلية الذاتية باستخدام عدة أساليب، وذكر منها: تعريض الأشخاص الى خبرات ناجحة وتعريفهم بنماذج ناجحة، ممارسة الاقناع اللفظي واقناعهم بأنهم أشخاص قادرين على النجاح في مجالات متعددة، كما ذكر (شولتز) أن (باندورا) قد نجح فعليا في تطبيق هذه المبادئ على الأفراد الذين استفادوا من خدماته النفسية ونجحوا في تخطي العديد من المشكلات كالتدخين، مواجهة المخاوف الشاذة وغيرها (ربيع، 2017، 274-275).

وتوالت الدراسات التي تؤكد على أهمية البرامج الإرشادية في مساعدة الأفراد وخاصة المراهقين على تنمية شخصياتهم، حيث توصلت نتائج العديد من الدراسات التجريبية ومنها دراسة لشهب (2018) التي أجريت على (60) تلميذا بالسنة الثانية ثانوي شعبة التقني الرياضي بولاية الوادي (الجزائر)، تم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية من التخصصات الأربع للشعبة ثم تقسيمهم بالتساوي على المجموعتين الضابطة والتجريبية، وباستخدام المنهج التجريبي، وبعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي البالغ عددها 16 جلسة على المجموعة التجريبية بمعدل جلستين أسبوعيا، طبق القياس البعدي على المجموعتين الضابطة والتجريبية، وبعد مرور شهرين من انتهاء جلسات البرنامج تم تطبيق الاختبار التتبعي على أفراد المجموعة التجريبية فقط. تم التوصل إلى عدة نتائج تؤكد جميعها على فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ وبقاء هذا الأثر حتى بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج (لشهب، 2018).

وترتكز البرامج الإرشادية بشكل عام على العملية الإرشادية في حد ذاتها، وتمر هذه الاخيرة بعدة مراحل أهمها مساعدة المسترشد في التعرف على الأفكار التلقائية والاعتقادات المختلفة وظيفيا التي تظهر لديه إزاء المواقف التي يتعرض لها والمرتبطة بمشكلته. ويتم ذلك "من خلال استخدام سجل الأفكار المختلفة وظيفيا، ويتم التركيز في هذه المرحلة على تحديد وفحص صدق وصحة أنماط التفكير والاعتقادات الخاطئة والحالة المزاجية لدى المسترشد، كما تتضمن هذه المرحلة مقاومة الأفكار السلبية واستبدالها بأخرى أكثر عقلانية وتعليم المسترشد أساليب من البدائل التوافقية وأنماط جديدة من التفكير ومهارات استجابة تساعده على حل المشكلة" (حسين، 2007، 239). خاصة في ظل ما أكدته العديد من الدراسات الميدانية التي استهدفت الكشف عن علاقة أنماط التفكير بالأداء الأكاديمي، كدراسة عبد الصاحب وأحمد (2014) التي هدفت الى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس، وبلغ حجم عينتها (344) طالب وطالبة من الدراسة الصباحية بكليات التربية لجامعتي بغداد والمستنصرية للموسم الجامعي (2012-2013)، وتوصلت الى "وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين التفكير الإيجابي والدافعية الأكاديمية والاتجاه نحو مهنة التدريس" (عبد الصاحب وأحمد، 2014).

ويسعى علم النفس الإيجابي الى تحقيق جملة من الأهداف منها: تحسين جودة حياة الافراد وتحقيق ما يعرف بالسعادة والتمكن، ومساعدتهم على اكتشاف قدراتهم ومواطن قوتهم الإيجابية، وتنمية كفاءاتهم الذاتية، والبحث عن الأسباب التي تؤدي الى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطرابات بشكل إيجابي، وتقديم العديد من الاستراتيجيات الإيجابية في الارشاد والعلاج النفسي والتأثير في حياة الافراد ليصبحوا اكثر رضا عن انفسهم وحياتهم الحالية والمستقبلية والمجتمع الذي يعيشون فيه، وكل ذلك عن طريق تنمية قدراتهم ومهاراتهم ومساعدتهم على تطويرها (العريزي، 2019، 13-14).

وفي الجانب التربوي أكد كثير من علماء النفس أن لعلم النفس الإيجابي دورا فاعلا في العملية التعليمية، كونه يعمل على الرفع من مستوى دافعية التلاميذ وثقتهم بأنفسهم وتنمية الجوانب الإيجابية والانفعالية والابداعية لديهم، وجعلهم أكثر تفاؤلا ومرونة وأملا في المستقبل، بما ينعكس إيجابا على مردودهم الدراسي؛ خاصة وأن مساندة الطالب بصفة عامة والمضطرب بصفة خاصة وتنمية النواحي الإيجابية لشخصيته من قوة وتفاؤل وشجاعة وأمانة ومثابرة تكون أكثر فاعلية وأهمية من التركيز على علاج الاضطراب أو الضعف الذي يعاني منه الطالب أو إزالة مشكلته فقط، "وبصفة عامة يعد التعزيز الإيجابي أفضل وأهم من التعزيز السلبي خاصة في الميدان التعليمي؛ لأن التعزيز الإيجابي يسهم أكثر في علاج المشكلات السلوكية المتعلقة بالمجال التعليمي كالتأخر الدراسي، والتشتت، وعدم التركيز، وصعوبة التحصيل. وعلى ذلك فان علم النفس الإيجابي يسهم بدور كبير في تقويم وتنمية شخصية الطالب وتنمية نواحي القوة لديه، وبالتالي، فان ذلك يسهم في تحصيله؛ مما قد يواجهه من مشكلات تتعلق بالعملية التعليمية" (عطا الله وعبد الصمد، 2013، 6).

وهو ما أكدته العديد من الدراسات الميدانية، كدراسة هيبه وآخران (2017) التي سعت الى الكشف عن فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي لتنمية الشعور بمعنى الحياة لدى عينة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية. وتكونت عينتها من (20) مراهقا من المعاقين بصريا بمدرسة النور بطنطا، مقسمة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية. وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية: "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد العينة التجريبية ودرجات أفراد العينة الضابطة على مقياس معنى الحياة بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد العينة التجريبية. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد العينة التجريبية على مقياس معنى الحياة قبل تطبيق البرنامج ودرجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة التجريبية على مقياس معنى الحياة بعد تطبيق البرنامج ودرجات نفس المجموعة بعد انتهاء فترة المتابعة" (هيبه وآخران، 2017، 599-600). ودراسة مكابي-فيتش (2009) التي سعت الى فحص أثر التدخل القائم على علم النفس الإيجابي على تعزيز السعادة والرضا عن الحياة لدى الأطفال. وتكونت عينة الدراسة من (50) طالب وطالبة من طلاب المدارس المتوسطة بنيويورك تتراوح أعمارهم بين (12-14) سنة، منهم (27) ذكرا و(23) أنثى، وتم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين تجريبية وضابطة. واستخدمت الدراسة مقياس السعادة (Lyumbomisky & Lepper, 1999)، مقياس الانفعالات الإيجابية والسلبية لدى الأطفال (Laurent et al, 1999)، ومقياس الرضا عن الحياة (Huebner et al, 2005). وأظهرت النتائج أن التدخل القائم على مفاهيم علم النفس الإيجابي - خاصة الذي يركز على الامتتان - ذو فاعلية في تعزيز الرضا عن الحياة لدى أطفال المدارس المتوسطة (عبد العال ومظلوم، 2013، 118).

ودراسة الفرجاني وزميليه (2019) التي هدفت الى تحسين الصمود النفسي من خلال برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من (60) طالبة يدرسن في الصف الثاني ثانوي

تم تقسيمهن الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وأسفرت النتائج الى "ان هناك فروقا دالة احصائيا بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعدية والتتبعية لدى أفراد المجموعة التجريبية" (الفرجاني وسليمان ومهتدي، 2019، 148)؛ مما يؤكد فاعلية الارشاد النفسي الإيجابي في تنمية الصمود النفسي، فالتفاؤل هو أحد موضوعات علم النفس الإيجابي ويعني تكوين وجهة نظر إيجابية نحو أحداث الحياة ومواقفها، وهو ما اصطلح عليه بالتفكير الإيجابي نحو المستقبل، والذي يشير الى التوقعات الإيجابية للفرد نحو المستقبل واقتناعه بقدرته على النجاح فيه. وهناك العديد من البرامج المستخدمة في تنمية التفكير الإيجابي، حيث "يشير (Oelick, 1992, 42) بأن تعليم التفكير الإيجابي هو تعليم لكيفية التركيز على المجالات البناءة ذات الأثر الإيجابي على الفرد مدى الحياة، كما أنه يؤدي الى الرضا الشخصي والشعور بجودة الحياة ويزيد الطموح ويحسن مهارات الأداء" (العنزي، 2018، 104). "فالتفكير هو الأداة الحقيقية التي يواجه بها الانسان متغيرات العصر، فمن خلاله تتكون معتقدات الفرد وميوله، ونظرته الى ما حوله، وعليه فان اهتمام المجتمعات أصبح ينصب على تنمية مهارات التفكير لدى أفرادها لكي تزيد من فاعليتهم في مجتمعاتهم مستقبلا. ويتميز التفكير بأنه عملية إنسانية تتطلب جهودا متميزة من أطراف عدة لأجل تنميتها وتعلمها بشكل متدرج في مراحل العمر المختلفة" (بلبيسي، 2018، 57).

"وأصحاب التفكير الإيجابي يتكون لديهم تقييم إيجابي لأحداث الحياة، وهذا يشكل لديهم توقعات إيجابية، كما يكون هذا التقييم عاملا للضبط العقلي في مواجهة الأفكار السلبية. والمفكر الإيجابي يرى دائما عدة حلول وخيارات للمواقف والمشكلات التي تواجهه، فيصبح أقل توترا وأكثر عقلانية في اختيار الحل الأفضل للمشكلة أو الموقف، ويستخدم كل ما لديه من قدرات وإمكانات في سبيل تحقيق الأهداف واضعا في اعتباره احتمالات النجاح، وتقبل نتيجة جهده، والسعي الى العمل والاقبال عليه برضا وارتياح." (أبو النجا، 2019، 442)؛ مما يجعله قادرا على تحقيق النجاح فيما يؤديه من أعمال، وتعد انجازات الأداء أقوى مصادر توقعات الفاعلية الذاتية، لأنها تعتمد على خبرات وتجارب الفرد الشخصية، كما ترفع النجاحات من توقعات التوقوق لديه، وتدفعه للاعتقاد بأنه يمكنه تجاوز أصعب العقبات من خلال بذل الجهد والمثابرة، ومن المنطقي أن يؤدي نجاح الفرد في القيام بأعمال معينة إلى اعتقاده بالقدرة على النجاح إن هو أعاد نفس المهمة أو ما شابهها مستقبلا.

كما يعد كل الجهد المبذول والمثابرة يعدان من مظاهر الفاعلية الذاتية المرتفعة؛ فالجهد الذي يبذله الفرد من أجل انجاز عمل أو مهمة ما يعتمد على التوجه الدافعي لديه، هذا الأخير وبوصفه أحد متغيرات الشخصية يعتمد على طبيعة التقييمات التي يتلقاها الفرد وهو يقوم بالمبادرة أو الاستجابة لمثيرات المحيط، فإذا كانت التقييمات تتطوي على تعزيز أو تغذية راجعة تفيد بالقبول والاستحسان فان ذلك يقوي من إحساس الفرد بفعاليتها والعكس صحيح. كما أن درجة الفاعلية الذاتية المدركة من قبل الفرد تحدد درجة مثابرتة على تنظيم ذاته؛ فالشخص الذي يشعر بدرجة عالية من الفاعلية الذاتية سوف يثابر على بذل الجهد أكثر من الذي يشعر بدرجة أقل من الفاعلية. فالنقد المسبق المرتفع للفاعلية الذاتية سيعطي الفرد الثقة في أن مساعيه سوف تقوده للنجاح بغض النظر عن صعوبة المهمة، وهذا ما أطلق عليه (شفارتسر) تسمية "الإرادة" التي تقوم بتحويل نية القيام بسلوك ما إلى سلوك فعلي يحرص الفرد على استمرارته أمام العقبات (الشهب، 2018، 53-54).

تفيد نتائج تحليل نتائج الدراسات السابقة والارث النظري حول موضوعي علم النفس الإيجابي والفاعلية الذاتية الأكاديمية كأحد أنواع فاعلية الذات، بأهمية الدور الذي تسهم به البرامج الارشادية القائمة على مفاهيم علم

النفس الإيجابي في تنمية الفاعلية الذاتية الاكاديمية للتلميذ. ويمكن تفسير ذلك بكون علم النفس الإيجابي يهتم بالجوانب الإيجابية في الشخصية من تفكير وسلوك، كما يهتم بجودة الحياة وازدهار شخصية الفرد والانجاز وتحقيق الذات والمشاركة الوجدانية والعطاء والتشجيع على الحب والمودة والانفتاح على الخبرة ومهارات التفاعل الاجتماعي والمثابرة والابداع والحكمة وغيرها، كما تشير التعريفات التي أعطيت لعلم الإيجابي بكونه يمثل تلك "الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات المثمرة والخصال الشخصية الإيجابية في الفرد والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تنمية وتيسير هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لتكوين انسان ذي شخصية إيجابية ومؤثرة لا تنتظر الى ما هو كائن بالفعل بل تسعى وتتظر الى ما ينبغي أن يكون عليه الفرد مستقبلا، وهذه الدراسة العملية معنية على المستوى الانفعالي والمعرفي بالخبرات في الماضي والحاضر والمستقبل مثل الرضا والسعادة والتفاؤل" (العزيمي، 2019، 10). أي أنه يتضمن الى جانبه النظري جانبا تطبيقيا يسعى الى تنمية شخصية الفرد وجعله أكثر فاعلية ونتاجية وسعادة.

4-الخلاصة:

حظيت مفاهيم علم النفس الايجابي كالتفكير الايجابي والصمود النفسي والصلابة النفسية... في السنوات الأخيرة، باهتمام كبير من طرف علماء النفس والاجتماع والاقتصاد والطب وغيرهم، وقد أدرك الجميع أن الحياة لا تقاس بالأرقام والإحصائيات وإنما هي في حقيقتها طريقة النظر للأشياء والحوادث واستجابات ومشاعر الأفراد نحوها، من هذا المنطلق، اتجه اهتمام علماء النفس إلى التركيز على الجوانب الايجابية في شخصية الفرد لتحسين جودة حياته، والتي تعرف بحسن استغلال الفرد لإمكانياته وقدراته العقلية والإبداعية وتوظيفها توظيفا هادفا وفعالا ليصل في الأخير إلى ما يصبو إليه وهو تحقيق جودة حياته ومجتمعه.

وفي مرحلة الدراسة يحدد الطلبة لأنفسهم أهدافا يسعون إلى تحقيقها، و يبذلون جهودهم في سبيل ذلك كونها ذات قيمة عالية بالنسبة إليهم، غير أنهم قد يشعرون بأنهم يفتقرون إلى الفاعلية الذاتية اللازمة لبلوغ تلك الأهداف مقارنة بنظرائهم بغض النظر عما يدعم أو ينفي ذلك الشعور بالمستوى المتدني للفاعلية الذاتية من حقائق ومؤشرات ملموسة، وينجم عن ذلك نتائج نفسية واجتماعية سلبية تؤدي إلى التقليل من التوظيف الذهني الفعال ومن انخفاض في المستوى التعليمي بما يعكس على الحالة النفسية والاجتماعية للطلاب، وربما تؤدي به هذه المشكلات إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي إلى تبنيه لاستراتيجيات سلبية لتجاوز هذه الأزمات كالعدوان والإدمان، وتدخّل التوقعات المرتبطة بفاعلية الذات في تكوين مفهوم الذات وخصوصا في تقدير الذات (لشهب، 2018، 9).

بالمقابل، يتفق علماء النفس على أن الغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي تتمثل في: بناء معرفة دقيقة وواقعية لنقاط القوة الإنسانية والنمو السوي لدى الأفراد والجماعات والمؤسسات، وإيجاد طرق ومساالك عملية لتحقيق الأهداف عن طريق توفر الشعور بالسعادة والأمل لدى الأفراد حتى يتمكنوا من مقاومة الضغوط والاضطرابات والظروف القاسية، وهو ما يفسر العلاقة المتبادلة والقوية بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية كأحد الجوانب الإيجابية في شخصية التلميذ والعديد من البناءات الكبرى لعلم النفس الإيجابي، مثل: الصمود النفسي، جودة الحياة، التفكير الإيجابي وغيرها. كما يبرز أهمية الدور الذي تسهم به البرامج الارشادية القائمة على مفاهيم علم النفس الإيجابي في تنمية الفاعلية الذاتية الاكاديمية للتلميذ.

في ضوء ما ورد في الدراسة الحالية والنتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة تم تحديد بعض الاقتراحات والتوصيات، يذكر منها:

- التعرف على الحاجات النفسية والاجتماعية للتلاميذ في المدارس مع مراعاة الفروق الفردية بينهم، عن طريق إجراء البحوث والاختبارات عليهم.
- اقتراح برامج إرشادية لزيادة الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ باختلاف حاجاتهم الإرشادية.
- تدعيم التفكير الإيجابي، من خلال شرح آليات استخدامه في المواقف المناسبة لكل فئة.
- مساعدة المراهقين المتمدرسين خاصة، على اكتشاف قدراتهم وإمكانياتهم وتنميتها من خلال برامج تعتمد على استراتيجيات استخدام أساليب التفكير خاصة الإيجابية منها.
- التحسيس بأهمية الجوانب الإيجابية في الشخصية وتأثيرها على الفرد والآخرين، بإقامة ندوات ومحاضرات يعدها مختصين وذوي خبرة في هذا المجال.

الإحالات والمراجع:

- أبو النجا، أمينة مصطفى محمد(2019). أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بمهارات التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الجوف بالسعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 20(4)، البحرين: جامعة البحرين. 474-435.
- أسليم، يوسف فهمي (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية، غزة: فلسطين.
- الألوسي، أحمد إسماعيل(2004). فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية في علم النفس الاجتماعي. ط1. عمان، الأردن: دار الكتب العلمية للطباعة والنشر والتوزيع.
- بركات، زياد أمين (2000). مركز الضبط الداخلي- الخارجي وعلاقته باتجاهات المعلمين نحو مهنة التعليم دراسة تحليلية مقارنة: بين معلمي المدارس الحكومية ومدارس الغوث الدولية. منشورات جامعة القدس المفتوحة. فلسطين.
- بلبيسي، منى(2018). الخصائص النفسية والمعرفية اللازمة لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف العاشر في ضوء متغير الجنس والتحصيل الدراسي. مجلة الألكسو التربوية(المجلة العربية للتربية). 37(1)، تونس: المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم. 94-57.
- بن الزين، نبيلة (2005). مركز الضبط لدى الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسياً. مذكرة ماجستير غير منشورة. جامعة قاصدي مرباح، ورقلة: الجزائر.
- بني يونس، محمد محمود(2015). سيكولوجيا الدافعية والانفعالات. ط4. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- بوقفة، إيمان (2013). الكفاءة الذاتية الأكاديمية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم والأسوياء. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة سطيف 2: الجزائر
- جابر، عبد الحميد(1986). الشخصية: البناء - الديناميات - النمو - طرق البحث - التقويم. ب ط. القاهرة، مصر: دار النهضة العربية.
- الجبوري، حسين موسى والطريحي، فاهم حسين(2016). سيكولوجية الكفاءة وتطويرها. ط1. عمان، الأردن: دار الأيام للنشر والتوزيع.

- الحربي، حنان (2006). معتقدات الكفاية العامة والأكاديمية واتجاه الضبط وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والأكاديمية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.
- حسين، طه عبد العظيم (2007). العلاج النفسي المعرفي، مفاهيم وتطبيقات. ط1. الاسكندرية، مصر: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- الدريدر، عبد المنعم أحمد (2004). دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي. ب ط. القاهرة، مصر: عالم الكتب.
- درويش، زينب عبد المحسن (2014). الانبساطية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالصمود النفسي لدى النساء الأرامل في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة كلية الآداب. العدد 29، الجزء 3، مصر: كلية الآداب. 1314-1392.
- ربيع، محمد شحاته (2017). علم نفس الشخصية. ط3. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- رشوان، ربيع عبده أحمد (2006). التعلم المنظم ذاتيا وتوجهات أهداف الإنجاز، نماذج ودراسات معاصرة. ط1. القاهرة، مصر: عالم الكتب.
- رضوان، سامر جميل (1997). توقعات الكفاءة الذاتية "البناء النظري والقياسي". مجلة شؤون اجتماعية. العدد 55، الامارات العربية المتحدة: الشارقة. 25-51.
- زهران، حامد عبد السلام (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط5. القاهرة، مصر: عالم الكتب.
- الزويني، ابتسام صاحب موسى وحמיד، رائدة حسين والتميمي، عبد الرضا عبد الجليل (2016). علم النفس الإيجابي "نشأته، أهدافه، تطبيقاته". ط1. عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الزيات، فتحي مصطفى (2001). علم النفس المعرفي. ج2. ط1. مصر: دار النشر للجامعات.
- شلبي، إسراء رضا إبراهيم سيد (2017). النكاء الوجداني وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم والعاثيين. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية بجامعة حلوان: مصر.
- الشمري، عبد الله بن عبيد بن حمدان (2015). مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بريدة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.
- شهاب، شهرزاد محمد (2010). موقع الضبط وعلاقته بمتغير الجنس وسنوات الخدمة لدى المرشدين التربويين في مركز محافظة نينوى. مجلة دراسات تربوية. العدد 10، العراق: وزارة التربية. 113-143.
- صالح، عواطف حسين (1993). الفاعلية الذاتية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الشاب الجامعي. مجلة كلية التربية. العدد 3، مصر: جامعة المنصورة. 461-487.
- العاور، صلاح حسن والنواجحة، زهير عبد الحميد (2019). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية بعض أشكال الإيجابية وأثره في جودة الحياة لدى عينة من المراهقين بمحافظة غزة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. 10 (27)، فلسطين: جامعة القدس المفتوحة. 1-18.

- عبد الصاحب، منتهى مطشر وأحمد، سوزان دريد(2014). التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*. العدد 41. العراق: مركز البحوث التربوية والنفسية. 113-142.
- عبد العال، تحية محمد أحمد ومظلوم، مصطفى علي رمضان(2013). الاستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة في علم النفس الإيجابي". *مجلة كلية التربية*. العدد 93. الجزء 2، مصر: جامعة بنها. 79-164.
- عبد العالي، نصر محمد وعبد الله، محمد(2006). العلاقة بين فاعلية الذات ودافعية الانجاز وأثرهما في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة القانون في مدينة صنعاء. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية*. 18(01)، المملكة العربية السعودية: جامعة أم القرى.
- عبد العزيز، مفتاح محمد (2010). مقدمة في علم نفس الصحة: مفاهيم - نظريات - نماذج - دراسات. ط1. عمان، الأردن: دار وائل للنشر.
- عبد الفتاح، فاتن فاروق وحليم، شيري مسعد(2014). الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم. *مجلة كلية التربية*. العدد 15، مصر: جامعة بور سعيد. 90-134.
- عبود، سعاد سبتي ومحمد، رغداء فؤاد(2017). الصمود النفسي وعلاقته بدافع الانجاز الرياضي لدى لاعبي الاركاض الطويلة والقصيرة "الصم والبكم". *مجلة علوم التربية الرياضية*. 10(6)، العراق: جامعة بابل. 111-125.
- عبيد، عائشة بية(2017). جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي. *مجلة تاريخ العلوم*. 3(6)، الجزائر: جامعة زيان عاشور بالجلفة. 352-362.
- العزيمي، محمود عبده حسن محمد(2019). علم النفس الإيجابي: ماهيته، أسسه وافترضاته، تطبيقاته. *مجلة الاندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية*. 22(6)، اليمن: جامعة الاندلس للعلوم والتقنية. 6-35.
- عطا الله، مصطفى خليل محمود وعبد الصمد، فضل إبراهيم(2013). علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية "روية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية". *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*. 13(1)، مصر: جامعة المنيا. 1-21.
- الفرجاني، نجاه الطاهر أحمد وسليمان، سناء محمد ومهتدي، شادية عبد العزيز(2018). فعالية برنامج قائم على التفاوض لتحسين الصمود النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة البحث العلمي في التربية*. العدد 20. الجزء 15، مصر: جامعة عين شمس. 148-177.
- عبد القادر، فتحي عبد الحميد وأبو هاشم، السيد محمد(2007). البناء العاملي للذكاء في ضوء تصنيف جاردنر وعلاقته بكل من فاعلية الذات وحل المشكلات والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*. العدد 55، مصر: جامعة الزقازيق. 171-242.
- العتيبي، خالد بن ناهس محمد (1429هـ): فاعلية برنامج مقترح لتنمية مهارات التفكير الاستدلالي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك سعود: المملكة العربية السعودية.

- العنزي، حمدية بنت بطي(2018). فعالية برنامج تكاملي قائم على مهارات التفكير الإيجابي لتنمية الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لدى التلميذات المراهقات بالمرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية منطقة عرعر. مجلة البحث العلمي في التربية. العدد 19. الجزء 10. 101-120.
- لشهب، أسماء(2018). أثر الارشاد المعرفي السلوكي في تحسين مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ-دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ التقني الرياضي بمرحلة التعليم الثانوي-. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الجزائر2"أبو القاسم سعد الله": الجزائر.
- متولي، وائل عبد السميع فهمي(2019). الاسهام النسبي لبعض المتغيرات النفسية الإيجابية في التنبؤ بالتوكيدية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ذوي صعوبات تعلم الرياضيات بالمملكة العربية السعودية. مجلة البحث العلمي في التربية. العدد 20، مصر: جامعة عين شمس. 1-58.
- محمود، هويدة حنفي والجمالي، فوزية عبد الباقي(2010). فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا. مجلة أماراباك. 1(1)، الاكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا. 61-115.
- المخلافي، عبد الحكيم(2010). فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة(دراسة ميدانية على عينة من جامعة صنعاء). مجلة جامعة دمشق. العدد 26، سوريا: جامعة دمشق. 481-514
- المزروع، ليلي بنت عبد الله(2007). فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 8(4)، المملكة العربية السعودية: جامعة أم القرى. 67-89.
- مشري، سلاف (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي (دراسة تحليلية). مجلة الدراسات والبحوث الجامعية. العدد 8، الجزائر: جامعة الوادي. 215-237
- المشيخي، غالب بن محمد علي(2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. أطروحة دكتوراه منشورة. جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.
- المصري، نيفين عبد الرحمن(2011). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة غزة: فلسطين.
- معمرية، بشير(2010). علم النفس الإيجابي، اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. مجلة دراسات نفسية. 1(2)، الجزائر: مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية. 97-158.
- مكي، لطيف غازي وحسن، براء محمد(2011). صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية. 8(31)، العراق: جامعة بغداد. 353-403.
- المومني، فواز أيوب والنوافلة، بيان ياسر (2014). العلاقة بين المناخ الصفي والفاعلية الذاتية الأكاديمية في مادة اللغة الانجليزية لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. 10(2)، الأردن: جامعة اليرموك. 233-248.
- هيبه، حسام إسماعيل وعدوى، طه ربيع طه وغنيم، محمد مصطفى عبد الغني(2017). برنامج للعلاج النفسي الإيجابي لتنمية الشعور بمعنى الحياة لدى عينة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية. مجلة الارشاد النفسي. العدد 50. الجزء 1، مركز الارشاد النفسي بجامعة عين شمس. 599-653.

- الوطبان، محمد سليمان (2006). مهارات ما وراء المعرفة لدى مرتفعي ومنخفضي الفاعلية الذاتية من طلاب جامعة القصيم. *مجلة علم النفس*. ب. ع. المملكة العربية السعودية: جامعة القصيم
- يونس، إبراهيم (2017). *قوة علم النفس الإيجابي*. ط1. الإسكندرية، مصر: مؤسسة حورس الدولية.
- Aftab, N., Asghar, A. S. & Roqia, M. (2012). Relationship of Self-efficacy and burnout among physicians. *Academic Research International*. 2(2). 539-548.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 84(2). 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*. 37(2). 122-147.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. *Englewood Cliffs*. NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1992). On rectifying the comparative anatomy of perceived control. Comments on "Cognates of Personal Control". *Applied and Preventive Psychology*. 1. 121-126.
- Betz, N. E. (2004). Contributions of self-efficacy theory to career counseling: A personal perspective. *Career Development Quarterly*. 52(4).
- Boujout, E. & Bruchon-Schweitzer, M. (2002). Rôle de certains facteurs psychosociaux dans la réussite universitaire d'étudiants de première année. *L'orientation scolaire et professionnelle (OSP)*. 36(2). 1-22.
- Dweck, C. S. (1975). The Role of Expectations and Attributions in the Alleviation of Learned Helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 31(4). 231-257.
- Dweck, C. S. W., Davidson, S. N. & Enna, B. (1978). Sex Differences in Learned Helplessness. The Contingencies of Evaluative feedback in the classroom. An Experimental Analysis. *Developmental Psychology*. 14.
- François, P. H. (2009). Sentiment d'efficacité personnelle et attente de résultat : perspectives pour le conseil en orientation. *L'orientation scolaire et professionnelle (OSP)*. 38(4). 475-498.
- Gresham, F. M., (1981). Self-efficacy among mildly: handicapped, gifted and nonhandicapped students in regular education classroom. *Review of Educational Research*. 51(1). 139-176.
- Kobbasa, S. C. (1979). Stressful life events, Personality, and Health: An inquiry in to hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37
- Pajares, F. (1996). Self-Efficacy Beliefs and Mathematical Problem-Solving of Gifted Students. *Contemporary Educational Psychology*. 21(4). 225-344.
- Popa. B. (2001). L'intégration de l'information dans les décisions d'orientation: quels effets du locus de contrôle et de l'efficacité personnelle. *L'orientation scolaire et professionnelle (OSP)*. 30(2).
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivation: Classic Definitions and New Directions Contemporary. *Educational Psychology*. 25.54-67.
- Stacy, A. W., Sussman, S., Dent, C. W., Flay, B. R., (1992). Moderators of peer Social Influence in adolescent Smoking. *Personality and Social Psychology*. 18(2). 163-172.
- Steinbruchner, M. L. (2009). Comment des filles et des garçons de terminales littéraires ou scientifiques évaluent-ils et justifient-ils leurs sentiments d'efficacité personnelle? *L'orientation scolaire et professionnelle (OSP)*. 38(4). 1-20.
- Tanimomo, L. (2007). La théorie de l'auto-efficacité de Bandura (1977, 1997) et son application dans le contexte des pays du sud : cas de la République du Bénin. *Revue du CAMES-Nouvelle Série B. Sciences sociales et humaines*. 9(2). 223-233.
- Taylor, K. M. & Popma, J. (1990). An examination of the relationships among career decision-making self-efficacy, career salience, locus of control, and vocational indecision. *Journal of Vocational Behavior*. 37(1). 17-31.
- Vayre, E., Vonthron, A. M. & Vannereau, J. (2014). Effets des motifs d'entrée des croyances d'efficacité personnelle et de l'engagement en formation sur le maintien, l'échec et

- la réussite des étudiants en situation de e-learning. *L'orientation scolaire et professionnelle (OSP)*. 43(3).
- Vieira, D, & Luís Coimbra, J.(2008). La transition entre l'enseignement supérieur et l'emploi : auto-efficacité, *attentes de résultats et objectifs professionnels*. 37(1). 91-112.
- Warkentin, R. W., Griffin, B., & Bates, J. A.,(1994). The relationship between students' study activities, content knowledge structure, academic self-efficacy and classroom achievement. *The Educational Resources Information Center(ERIC)*. ED374 152. 1-20.
- White, W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review* . 66. 297-333.
- Zimmerman, J. B. (2000) . Self-efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology* . 25. 82-91.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

لشهب، أسماء(2021). الفاعلية الذاتية الاكاديمية للتلميذ من منظور علم النفس الايجابي. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. 27(2)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 169-203.