

تاريخ الإرسال (2020-11-04)، تاريخ قبول النشر (2021-03-10)

هند محمد البدادوة

اسم الباحث الأول:

أ.د. عبد الله عبد الغفور الصمادي

اسم الباحث الثاني :

علم النفس التربوي- العلوم التربوية-
الجامعة-الأردن

اسم الجامعة والبلد :

* البريد الإلكتروني للباحث المرسل:

E-mail address:

Hind.albadadweb@yahoo.com

أثر برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية في عمان

<https://doi.org/10.33976/IUGJEPS.29.5/2021/18>

الملخص:

هدفت هذه إلى الدراسة الكشف عن أثر برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية في عمان، قد جرى اختيار أفراد الدراسة من (150) طالبة في المرحلة الثانوية من مدرسة القويسمة الثانوية التابعة لمديرية التربية والتعليم في لواء القويسمة في العام الدراسي 2021/2020، وقد أتبعت المنهج التجريبي في هذه الدراسة، حيث جرى تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية عليهن، ومن ثم اختيار (48) طالبة ممن لديهن كفاءة ذاتية أكاديمية منخفضة، وتم تقسيم أفراد الدراسة إلى (26) طالبة في المجموعة التجريبية و(22) طالبة في المجموعة الضابطة عشوائياً، وقد تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية باستخدام البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي بواقع عشرون جلسة لمدة أربعة أسابيع بشكل جمعي. توصلت الدراسة إلى وجود أثر للبرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية، وأوصت الدراسة باعتماد البرنامج التدريبي في تدريب طالبات المرحلة الثانوية لتنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لديهن.

كلمات مفتاحية: البرنامج التدريبي، التفكير الإيجابي، الكفاءة الذاتية الأكاديمية، طالبات المرحلة الثانوية.

The Effectiveness of Training Program Based on Positive Thinking on Developing the Academic Self-Efficiency among Secondary Stage students in Amman

Abstract:

This study aimed to discover the effectiveness of a training program based on positive thinking on developing the academic self-efficiency among secondary school female students in Amman in scholastic year 2020/2021. The study relied on experimental approach, The study sample were selected from (150) students from Al Qweismeh secondary school which followed to the Education Directorate in the Qweismeh District. Where the measure of self-efficacy was applied upon them, and then (48) students who had low academic self-efficacy were selected, and the study sample were divided into (26) students in the experimental group and (22) students in the control group randomly. Students in the experimental group were trained using the training program based on positive thinking in twenty sessions in four-week as a group. The study unveiled that there is an effectiveness of the training program based on positive thinking on developing the academic self-efficiency among high school students. The study recommended the adoption of the training program in training secondary school students to develop academic self-efficacy.

Keywords: Training Program, Positive Thinking, Academic Self-Efficacy, secondary School Students.

المقدمة:

تعد المرحلة الثانوية من أكثر المراحل التي تظهر فيها التغيرات في مختلف جوانب النمو، وهي مرحلة يتحدد فيها جوانب شخصية متعددة تؤثر في حياة الفرد مستقبلاً، والاهتمام بهذه المرحلة يأتي للتأكد من مخرجات مرحلة الطفولة، وما اكتسبه المراهق في المراحل السابقة من خبرات ومهارات واتجاهات، كما أن الاهتمام بتحقيق مطالب النمو المتعددة في هذه المرحلة قد يساعد في سرعة تكيفه مع البيئة، وتخفيف حدة الصراعات التي يواجهها.

فقد يواجه طالب المرحلة الثانوية بعض الصراعات الناتجة عن تضارب الأفكار نتيجة تطور عمليات التفكير لديه، وتأمله لممارسات الآخرين، واكتشاف بعض التناقضات بين الأفكار التي كانت بالنسبة إليه حقائق مطلقة وبين المنطق الذي يحكم به الأفكار، أو وجود تناقضات بين الأقوال والمثل وبين السلوك الذي يمارسه الراشدون (McLeod, 2018).

وهذه التناقضات تؤثر على جوانب شخصية المراهق، فتقلل من قدرته على اتخاذ القرار، كما أنها تقلل من إنتاجيته، فالتوتر والقلق يقلل من قدرة الفرد على مواجهة تحديات الحياة ومتطلباتها بفاعلية ومن كفاءته الذاتية الأكاديمية، فالكفاءة الذاتية الأكاديمية تعد من البناءات النظرية التي تقوم عليها نظرية التعلم الاجتماعي والمعرفي، ولها دور كبير في خفض درجة التوتر والقلق لدى الطلبة، كما أنها تتأثر بنظرة الطالب لمنجزاته، لأنها تعبر عن إيمان الطالب بقدراته وإمكانياته على تحقيق أهدافه وتطوير أداءه (Bandura, 1999).

وقد ظهر مصطلح الكفاءة و الفعالية الذاتية في السبعينات من القرن العشرين، ويطلق مصطلح الكفاءة الذاتية على مسميات في اللغة العربية (كفاءة الذات، فعالية الذات، الكفاءة الذاتية، والفعالية الذاتية) (الجمهورية والظهري، 2017).

ويعد مفهوم الكفاءة الذاتية الأكاديمية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الحديث التي أشار إليها باندورا عام (1997) في نظرية التعلم الاجتماعي والمعرفي، التي باتت تحظى بأهمية متزايدة في مجال علم النفس المعاصر، لإسهامها كعامل رئيسي في تعديل سلوك الفرد، حيث يمثل إداك الفرد لمستوى كفاءته الذاتية أحد أهم المتغيرات إدراك لذات، ويرى باندورا أن تصورات الفرد عن كفاءته الذاتية أكثر التصورات تأثيراً في حياته اليومية (السفاسفة، 2017).

ويعرف باندورا الكفاءة الذاتية الأكاديمية: "بأنها كل ما يعتقد الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ الإجراءات اللازمة لتحقيق نتائج أكاديمية معينة" (Bandura, 1997:71)، ويعرفها العرسان (2017) بأنها كل ما يعتقد الفرد أنه يملك من إمكانات وقدرات تعد بمثابة مقياس أو معيار لقدراته و أفكاره وأفعاله، وأنها توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج أكاديمية مرغوب بها في موقف معين.

وترى الباحثة أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية هي تصورات الطلبة حول أدائهم الأكاديمي، وثقتهم بقدراتهم ومهاراتهم وعمليات التفكير لديهم على إنجاز المهمات الأكاديمية.

ويرى باندورا (Bandura) في نظريته المعرفية الاجتماعية أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية تتطور لدى الفرد من خلال أربعة مصادر للمعلومات متمثلة باجتياز خبرات متقنة، فإذا تكرر نجاح الفرد في أعمال معينة ازداد شعوره بالكفاءة الذاتية، وعند تكرار الفشل يقل هذا الشعور، ويعمل الاقتناع اللفظي على تحسين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة، إذ يتم عادة من خلال إقناع الطالب من قبل معلمه بقدرته على أداء مهمة ما، شريطة أن لا تكون هذه المهمة من المهمات التي يستحيل إنجازها، كما

تتعزز كفاءة الطالب الذاتية عندما يلاحظ أن أقرانه أو من يماثلونه في القدرة قادرين على القيام بمهمة ما (Elliot, Kratochwill & Travers, 2000).

وللكفاءة الذاتية الأكاديمية ثلاث أبعاد، فالكفاءة الذاتية السلوكية كفاية تتحدد من خلال المهارات الاجتماعية والسلوكية التوكيدية التي يمارسها الفرد خلال تفاعله مع المواقف الحياتية اليومية، في حين نجد أن الكفاءة الذاتية المعرفية ترتبط بإدراك الفرد لقدراته على السيطرة على أفكاره ومعتقداته خلال ممارسته لحياته اليومية، أما الكفاءة الذاتية الانفعالية فتشير إلى معتقدات الفرد حول أداء أفعال تؤثر في الحالة الانفعالية والمزاجية لديه (أبو غزال وعلاونه، 2010).

وتلعب الكفاءة الذاتية الأكاديمية دوراً مهماً في حياة الطلبة؛ لأنها تعد من أهم المؤشرات على قدرة الطلبة على الإنجاز الأكاديمي، ودافعيتهم نحو التعلم وتحمل المسؤولية؛ مما يساهم في تحقيق أهدافهم التعليمية، كما أن ضعف مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة قد ينعكس سلباً على تحصيلهم، فقد أثبتت دراسة ليننبرنك وبنترننش (Linnenbrink & Pintrich, 2002) أن الطلبة الذين لديهم كفاءة ذاتية أكاديمية مرتفعة قد أظهروا قدرة تلقائية في أداء الوظائف الصعبة التي تتطلب جهداً إضافياً عند أداء وظائف معينة، وأن هؤلاء الطلبة يتعرضون للاضطرابات أقل من غيرهم وأنهم قادرين على تنظيم أنفسهم. فمعتقدات الطالب عن كفاءته الذاتية الأكاديمية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشرة أو غير المباشرة، وأن الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة تعزز معتقدات الطالب حول قدرته على التحكم في مجريات الأحداث التي تؤثر في حياته، كما أنها لا تقتصر فقط على المهارات التي يمتلكها الطالب، وإنما بكيفية توظيف هذه المهارات التي يمتلكها، فالكفاءة الذاتية الأكاديمية في تعتمد جزء منها على إدراك الذات والصورة التي يتصورها الطالب عن نفسه؛ لأنها تؤثر في الجهد المبذول لأداء المهمات التعليمية المطلوبة منه، ومدى اقتناع الطالب بفاعليته الشخصية، وثقته بإمكاناته الأكاديمية التي يتطلبها الموقف (Bandura, 1997).

فما يحمله الطالب من توقعات أكاديمية ذاتية يعد بعداً من أبعاد الشخصية التي تتمثل في القناعات الذاتية، والقدرة على السيطرة على المشكلات والمتطلبات التعليمية التي تواجهه، وذلك من خلال تصرفاته الذاتية، كما ترتبط هذه الكفاءة بما يعتقد الطالب حول إمكاناته في التفاعل مع المثيرات البيئية، وهذا التفاعل هو نوع من المهمات التي يجب على الطالب القيام بها نحو تلك المثيرات البيئية (زيتون، 2004).

أن سلوك المبادرة والمثابرة عند الطالب يعتمد مسبقاً على ما يملكه من أحكام وتوقعات متعلقة بمهاراته السلوكية، ومدى كفاءته في التعامل بنجاح مع المواقف والتحديات والظروف التي يواجهها، فالطالب عندما يواجه معضلة أو موقف معين فإنه يحتاج إلى الحل، ومن خلال امتلاكه للقدرة على القيام بالحل قبل أن يقوم به، فهذا ما يشكل الشق الأول من الكفاءة الذاتية وفقاً لنظرية باندورا، في حين يشكل إدراك هذه القدرة الشق الثاني من ذات النظرية، أي أن الطالب عندما يكون مقتنعاً بأن لديه قدرة ومعرفة كافية بالحل وبصورة ناجحة، ويعتقد بأنه يمتلك إمكانات سلوك توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة بصورة علمية، وبالتالي يكون أكثر قدرة على مواجهة متطلبات الحياة بسهولة (Hackett & Betz, 1992).

وكما أن للكفاءة الذاتية الأكاديمية تأثيرات على معتقدات الطالب ونواتج سلوكه، فلها تأثيرات على مبادرات الطالب في بعض الأنشطة والمهام التعليمية الجديدة، فهي تحدد مدى توقعاته في الإنجاز، وتعكس مدى الإصرار والمثابرة في أداء نشاط معين،

وبناء عليه فإن الكفاءة الذاتية للطالب قد تؤثر على التعلم والتحصيل الأكاديمي لديه (Valentine, Dubois & Cooper ,2004).

وتؤثر الكفاءة الذاتية الأكاديمية على التحصيل لدى الطلبة، إذ تعمل الكفاءة المعرفية والسلوكية والانفعالية على تعزيز تعلم الطالب، ويرى الجمهور والظفري (2018) أن العمل على تحسين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المدارس يعد أمراً ضرورياً ليمتلك الطالب الدافعية والإرادة، فكلما كان الطالب لديه معتقد بأنه لديه قدرات دراسية عالية سيكون لديه دافع لإنجاز المهام المطلوبة في أسرع وقت ممكن.

ويرى بيتز (Betz, 2004) أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية سمة من السمات الشخصية، وهي تتطور لدى الفرد من خلال أربعة مصادر للمنجزات التعليمية وهي:

- النجاح والإنجاز الأكاديمي: وهي خبرات النجاح السابقة في مهام معينة قد تزيد من كفاءة الفرد الذاتية المتعلقة بأداء مثل هذه المهام .
- النمذجة والتعلم بالإنابة: وذلك بملاحظة أداء الآخرين لمهام معينة؛ مما قد يزيد من كفاءته الذاتية المتعلقة بأداء تلك المهام.
- الإثارة الانفعالية: فالقلق المنخفض أثناء تأدية بعض المهام قد يزيد من كفاءة الفرد الذاتية المتعلقة بأداء هذه المهمة.

الاقناع الاجتماعي: مثل التشجيع والتعلم الاجتماعي اللذان قد يزيدان من كفاءة الفرد الذاتية.

إن قدرات الطالب الأكاديمية تتأثر بعوامل متعددة كالكفاءة الذاتية والدافعية للتعلم، وإملاك مهارات تفكير تؤهله لاكتساب المعارف والمهارات المخطط لها، ويعد التفكير أسلوباً منهجياً عاماً تؤكد على تنمية الأنظمة التربوية عالمياً، فالتفكير أرقى العمليات العقلية المعرفية العليا التي يقوم بها الإنسان، والذي ميزه الله بها عن سائر الكائنات الحية الأخرى، كما أنه عملية عقلية وجدانية، تعتمد على مجموعة من العمليات المعرفية والنفسية الأساسية مثل الانتباه، والإدراك، والاحساس، والنقد، والتحليل واستخلاص النتائج، وتلعب دوراً هاماً في عملية حل المشكلات واتخاذ القرار (العتوم ، 2010).

وكلما كان التفكير يتصف بالإيجابية، كلما ساعد الفرد على حل المشكلات بفعالية، فالتفكير الإيجابي من المصطلحات النفسية الوثيقة الصلة بعلم النفس الإيجابي، الذي يهدف لدراسة مكامن القوة لدى الفرد وتوظيفها، ودراسة كل ما من شأنه وقاية الإنسان من الوقوع في الاضطرابات النفسية والسلوكية، ودراسة كل العوامل الفردية والاجتماعية والمجتمعية التي تجعل الإنسانية جديرة بأن تعاش (أبو حلاوة، 2014).

إن التفكير عملية معرفية معقدة ومتعددة الأشكال، ويعتمد على القدرات والمهارات التي يتناولها، فعلى سبيل المثال التفكير الناقد والتفكير الإبداعي يتطلب مجموعة من القدرات والمهارات المعرفية، في حين أن التفكير الانفعالي والتفكير الإيجابي بحاجة لمجموعة من القدرات الوجدانية، وهذا يؤكد أن عملية التفكير تتضمن كلاً من الجوانب العقلية المعرفية، والجوانب الوجدانية، فهو عملية تقع ما بين القدرات المعرفية والجوانب الوجدانية (سعيان ونوفل، 2011).

ويعرّف التفكير الإيجابي (Positive Thinking): بأنه التفكير بطريقة تفاؤلية، ويعالج فيه الفرد الأفكار والمعتقدات الإيجابية، ويحدد من خلاله مكامن القوة التي يحملها بداخله، وكيفية استثمارها لمواجهة الأحداث الضاغطة في الحياة، وتغيير حياته نحو الأفضل (Seligman, 2005: 410).

والتفكير الإيجابي نمط من أنماط التفكير يرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة، وتغيير حياته للأفضل باستخدام الأنشطة والعمليات العقلية الإيجابية (الأنصاري، 2012: 6)

فالتفكير الإيجابي قدرة إرادية لدى الفرد على تقويم أفكاره، ومعتقداته، والتحكم بها وتوجيهها لتحقيق ما يتمناه من النتائج الناجحة، بالإضافة لتكوين أنظمة عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي، ويسعى بها للوصول لحل المشكلات، كما يتسم أصحاب التفكير الإيجابي بالتفاؤل وقلة التوتر وانخفاض مستويات الاكتئاب، والرضا والسعادة، وتحقيق جودة الحياة، والقدرة على مواجهة الضغوطات. (Seligman, 2005).

وترى الباحثة أن التفكير الإيجابي هو نمط من التفكير المرتبط بالنواحي الانفعالية، والذي يتناول الأحداث ويعالجها بطريقة إيجابية تفاؤلية نتيجة اعتقاد الفرد بقدرته على حل المشكلات وإدارة أحداث الحياة.

وقد اختلف العلماء في اعتبار التفكير الإيجابي سمة أو حالة عقلية لدى الفرد أم مهارة، وبكل الأحوال يرتبط التفكير الإيجابي بقدرة الفرد على النظر إلى الأمور بإيجابية وبناء توقعات لنتائج محببة، واسبعاد احتمالية النتائج غير المحببة، إلا أن التفكير الإيجابي قد لا يظهر بشكل واضح في جميع الأوقات والظروف، فقد يكون عملية عقلية مؤقتة (Honmore & Jadhav, 2015).

وقد ارتبط التفكير الإيجابي بالتفاؤل الذي يقوم على أن الأفراد ينظمون سلوكياتهم باتجاه الأهداف التي يعتقدون أنها مرغوبة وقابلة للتحقيق ووفقاً لذلك، فالأفراد الذين لديهم توقعات إيجابية لمستقبلهم يرون أن النتائج المرغوبة قابلة للتحقيق، وينغمسون في السلوكيات التي تعزز تحقيقهم لهذه الأهداف، في حين نجد أن التفكير الإيجابي يتناول الحقائق والأفكار والمعلومات ويعالجها، مقدماً المخرجات الإيجابية على المخرجات السلبية (Ottenheim, Mast, Zitman, & Giltay, 2013).

أما مايكل وكارفر (Micheal & Carver, 1993) فقد اعتبروا التفكير الإيجابي مرادفاً للتوجه التفاؤلي (Optimism Orientation)، وبذلك يعد التفاؤل بيئة للتفكير الإيجابي، ويقوده للاختيار المقصود للنتائج الإيجابية والتي تعود بأفضل النتائج على حياة الفرد، ويترتب على التفكير الإيجابي نتائج شخصية واجتماعية تتضمن إنجازاً أعلى في المهمات، وتحقيق أعلى مستويات الرضا عن الحياة (Honmore & Jadhav, 2015).

وتسعى المؤسسات التربوية إلى تنمية التفكير الإيجابي لدى الطلبة، فلمفكر الإيجابي عدة سمات، منها:

- الإيمان بصحة معتقداته، وثقته بقدرته على التحكم بأحداث الحياة، وإدارتها لتحقيق أفضل النتائج.
- امتلاك قيم عليا: فالمفكر الإيجابي لا يفرط في قيمه، ويتمسك بها في أصعب الظروف، ولا يتنازل عن قيمه ومعتقداته بسهولة، ويتعد عن السلوكيات السلبية كالكذب والنميمة والاستغلال.
- التوقعات الإيجابية: يغلب على المفكر الإيجابي التوقعات الإيجابية، وثقته بأن الأزمات ستتكشف عن نتائج طيبة، وأن الأحداث دائماً تسير في صالحه.

التفكير العقلاني والتركيز على حل المشكلات: يكسب التفكير الإيجابي الفرد الهدوء، والتركيز، ومعالجة الأمور بروية، فلا يوجد توتر أو ارتباك أو خوف أو تهديدات خلال عمليات التفكير أو خلال حل المشكلات.

إن استخدام الطلبة للتفكير الإيجابي يصاحبه انخفاض في معدل ضربات القلب، وانخفاض مستويات القلق والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة، مثل مواجهة التنافس والخجل، أو الخوف في مواقف الاختبارات، حتى على مستوى المواقف الضاغطة المزمنة، كما أنه يزيد من كفاءة الفرد

الذاتية في إدراك جوانب المشكلة والثقة في حلها، ويرى أبو حلاوة (2014) أنه يمكن تنمية التفكير الإيجابي لدى الطلبة، فالتفكير الإيجابي يتضمن فنيات وإجراءات قليلة يمكن تعليمها للأفراد تدفعهم باتجاه السيطرة على عقولهم وتفكيرهم لتحقيق أحلامهم، كما يعد مؤشراً للنجاح الأكاديمي والمهني في الحياة.

ويتبين مما سبق أن تدني الكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية قد يزيد من القلق والشعور بعدم الإنجاز، وأن التفكير الإيجابي يمكن أن يقلل من قلق الطالبات ويزيد من قدرتهن على مواجهة التحديات، وقد اطلعت الباحثة على بعض الدراسات التي أثار الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتفكير الإيجابي على بعض الجوانب الشخصية لدى الطلبة، فقد قام أزار (Azar, 2013) بدراسة هدفت إلى معرفة مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية ودافعية الانجاز والتأجيل الأكاديمي كمتنبئ للتحصيل الأكاديمي لدى طلاب المدارس الثانوية في أرمية (Ormieh) في إيران، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة (100) طالب و(100) طالبة من الصفوف المختلفة في مدارس أرمية، واستخدم الباحث مقياس لاي (Lays academic Procrastination Scale) للتسوية الأكاديمي و مقياس هيرمان (Hermans Scale) لدافعية الانجاز ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية. كشفت نتائج الدراسة أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية والجنس هي إحدى وأفضل المتنبئات للتحصيل الدراسي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في مستوى دافعية الانجاز والتحصيل الأكاديمي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح الإناث، ووجود علاقة بين التحصيل الدراسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية.

وهدف دراسة ساجوني وكارولي (Sagone & Caroli, 2014) إلى الكشف عن تأثير مفهوم الذات وجهة الضبط وفعالية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة بإيطاليا قوامها (267) طالبا وطالبة تراوحت أعمارهم ما بين (18-26)، ويدرسون في تخصصات مختلفة (طب-قانون -علم نفس)، وقد توصلت الدراسة الى وجود علاقة إيجابية بين عوامل فعالية الذات الأكاديمية (صنع القرار الموجة للذات، اندماج الذات) ومفهوم الذات الواقعي والمستقبلي، كما توصلت الى أن عوامل فعالية الذات الأكاديمية تتنبأ بالتمثيل الإيجابي لمفهوم الذات المستقبلي.

كما أجرى سيزجن وأردوجان (Sezgin & Erdogan, 2015) دراسة هدفت إلى بحث العلاقة التنبؤية للتفاؤل الأكاديمي والأمل والحماسة في العمل لدى معلمي المدارس الابتدائية على إدراكهم للكفاءة الذاتية والنجاح، وتم اختيار (600) معلم ومعلمة بالطريقة الطبقية من 27 مدرسة ابتدائية في المنطق الرئيسية في مدينة أنقرة في تركيا. أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين الكفاءة الذاتية والنجاح الأكاديمي والتفاؤل والأمل والحماسة للعمل، وأن هذه المتغيرات تتنبأ إيجابيا بالكفاءة الذاتية عند المعلمين.

كما أجرى الرشدي وفان ونجو (Alrashidi, Phan & Ngu, 2016) دراسة هدفت بحث تأثير الكفاءة الذاتية الاجتماعية والأكاديمية على الرفاهية عند الطلبة والانهماك الأكاديمي، ونتاج التحصيل. تكونت عينة الدراسة من (284) طالب كم طلبة الصف الحادي عشر في مدارس استراليا. أظهرت النتائج أن كل من الكفاءة الذاتية والاجتماعية تعتمدان على بعضهما في التأثير على الرفاهية في المدرسة.

وقامت السيد (2016) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي ودافعية الإنجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية الفنية التجارية، وتكونت عينة الدراسة من (185) طالباً وطالبة، واستخدمت الباحثة مقياساً للتفكير الإيجابي ومقياساً لدافعية الإنجاز، واعتمدت المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي ودافعية الإنجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية الفنية التجارية.

أما دراسة (تعلم، 2017) فقد هدفت الى الكشف عن طبيعة العلاقة البنائية بين مفهوم الذات الأكاديمي وفاعلية الذات الأكاديمية، وهل تمثلان بيئتين متميزتين نظريا وامبريقيا، طبقت الدراسة على عينة قوامها (60) طالب و طالبة بالسنة الرابعة من كلية التربية بجامعة عين شمس تخصص علم نفس تربوي، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مفهوم ذات علم النفس وفعالية ذات علم النفس تمثلان بيئتين منفصلتين إمبيريقيا عند اختبارهما داخل مجال الدراسة.

وفي دراسة أجراها كلا من (التميمي والياسري، 2019) بهدف معرفية فاعلية استعمال برنامج تعليمي قائم على نظرية المرونة المعرفية في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية الأساسية، وتكونت عينة الدراسة من (80) طالباً و طالبة من قسم تعليم الصفوف الأولى في كلية التربية الاساسية في السعودية، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية استعمال برنامج تعليمي قائم على نظرية المرونة المعرفية في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية الأساسية.

ويتبين للباحثة أن بعض الدراسات تناولت تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية، في حين تناول بعضها التفكير الإيجابي أو التفاوضي، وقد استخدمت الدراسات السابقة المنهج الوصفي التحليلي واستخدم بعضها المنهج شبه التجريبي، واختارت الدراسات السابقة عينتها من طلبة المدارس والمعلمين وأفراد المجتمع. وقد تشابهت هذه الدراسة مع بعض الدراسات السابقة التي تناولت الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتفكير الإيجابي.

ولكن هذه الدراسة تتميز عن بقية الدراسات بأنها استخدمت المنهج شبه التجريبي لدراسة أثر برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

لذلك فقد سعت هذه الدراسة للكشف عن أثر برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

قد تؤثر ضغوط الدراسة في المرحلة الثانوية على الطلبة، وقد تقلل من تحصيلهم الأكاديمي، وتزيد من مستوى القلق والتوتر لديهم، فقد أشارت نتائج دراسة (العظمت والعتوم، 2017) ودراسة (حسنين، 2017) التي أجريت على طلبة المرحلة الثانوية أن بعض ظروف الثانوية تعيق تطور وتكامل جوانب شخصية طلبة المرحلة الثانوية.

كما أن طلبة المرحلة الثانوية في الأردن يحتاجون لتحسين مستوى الكفاءة الذاتية لديهم من خلال بعض البرامج التدريبية (جمال، 2018)، وذلك لتحسين ثقتهم بتعلمهم، وتحسين مستوى التحصيل لديهم.

وقد لاحظت الباحثة كم خلال عملها كمرشدة مدرسية حاجة طالبات المرحلة الثانوية لتنمية الكفاءة الذاتية لتحقيق أفضل النتائج في هذه المرحلة، ومن خلال اطلاع الباحثة على بعض الدراسات تبين لها أهمية تنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية، فقد أشارت نتائج دراسة (عبد العزيز، 2016) إلى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية استراتيجيات التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى الطلبة، ودراسة أبو زينة (2013) التي بينت ارتباط التفكير الإيجابي بالجهود الذهنية لدى الطلبة.

وهذا ما ولد لدى الباحثة التساؤل حول أثر البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية في الأردن.

أسئلة الدراسة:

تمثلت مشكلة الدراسة بالسؤال الآتي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تعزى لاستخدام البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

فرضيات الدراسة:

وفي ضوء سؤال الدراسة يمكن وضع الفرضية الصفرية الآتية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لطالبات المرحلة الثانوية في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الكفاءة الذاتية تعزى إلى البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى تحقيق ما يأتي:

- بناء برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
- الكشف عن أثر البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

أهمية الدراسة:

يمكن تلخيص أهمية هذه الدراسة بما يأتي:

- الأهمية النظرية: تناولت الدراسة الحالية موضوعات مهمة في المجالات النفسية، كالتفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية الأكاديمية، كما عرضت الدراسة دراسات سابقة تناولت متغيرات الدراسة، وأوضحت طبيعة العلاقات بين متغيرات الدراسة من خلال نتائج الدراسات السابقة.

- الأهمية العملية: كشفت هذه الدراسة عن أثر برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية، ويمكن الاستفادة من البرنامج المعد في هذه الدراسة في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة، ويمكن للباحثين في المجال التربوي استخدام البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي للكشف عن أثره في متغيرات أخرى. وقد وفرت الدراسة مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وهو مقياس يمكن الاستفادة منه في تقدير مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة. كما أوصت الدراسة ببعض التوصيات التي قد يستفيد منها مصممو المناهج والمشرفون التربويون للعمل على تحقيق التوازن والتكامل في شخصية الطلبة.

التعريفات الإجرائية:

يمكن تعريف مصطلحات الدراسة على النحو الآتي:

1. **التفكير الإيجابي (Positive Thinking):** يعرّف التفكير الإيجابي في هذه الدراسة بقدرة طالبة المرحلة الثانوية على التفكير بطريقة تفاؤلية ومهارة التوقع الايجابي، والتقبل الايجابي للذات والآخرين، واستثمار نقاط القوة لديها في تحسين ثقتها بقدرتها على التعلم.
2. **البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي (Program Based on Positive Thinking):** هو مجموعة الإجراءات والأنشطة التدريبية المخططة والمنظمة وفقاً للتفكير الإيجابي، والتي تهدف إلى زيادة مهارة طالبات المرحلة الثانوية على التفكير بطريقة تفاؤلية، والتوقع الايجابي، وقبول الذات والآخرين، وتحسين مستوى ثقتها بقدرتها على التعلم.

3. الكفاءة الذاتية الأكاديمية (Academic Self-efficacy): تعرّف الكفاءة الذاتية الأكاديمية إجرائياً بشعور طالبة المرحلة الثانوية بأنها قادرة على إنجاز المهمات الأكاديمية وتحقيق الأهداف التعليمية بكفاءة، وقد تم قياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية في هذه الدراسة بالدرجة التي تحقّقها الطالبة على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية الذي تم تطويره من قبل الباحثة.

4. طالبات المرحلة الثانوية: هن طالبات تتراوح أعمارهن من ما بين (17-18) ويدرسن في المرحلة الثانوية وهي إحدى مراحل التعليم العام في المملكة الأردنية الهاشمية، وهي مرحلة تتبع مرحلة التعليم الأساسي مباشرة، وتشمل الصف الحادي عشر والصف الثاني عشر بفرعيه (العلمي والأدبي)، وقد تم اختيار طالبات يدرسن بالمدارس الحكومية التابعة لوزارة التربية والتعليم في لواء القويسمة من محافظة العاصمة.

حدود الدراسة:

الحدود البشرية: طبقت هذه الدراسة على (48) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية.
الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة في مدرسة إناث القويسمة الثانوية التابعة لمديرية التربية والتعليم في لواء القويسمة.
الحدود الزمانية: جرى تطبيق هذه الدراسة على أفراد الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2021/2020.
الحدود الموضوعية: تم بناء برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي، وجرى استخدام مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لجمع المعلومات، ولهذا فإن تعميم نتائج هذه الدراسة سيتحدد بصدق أداتها وثباتها.

الطريقة والإجراءات:

تم تناول منهجية الدراسة ومجتمع الدراسة وعينتها وكيفية بناء الأدوات وإجراءات الدراسة كما يأتي:

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة المنهج التجريبي (Experimental Design) ذو المجموعتين؛ التجريبية والضابطة، إذ قُسمت طالبات المرحلة الثانوية إلى مجموعة تجريبية تم تدريبها باستخدام البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي، ومجموعة ضابطة لم تتلق أي تدريب، وطُبّق مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية على المجموعتين قبل التدريب وبعد التدريب، ومن ثم إجراء مقارنات بين المتوسط الحسابي للمجموعتين على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

عينة الدراسة:

لتحديد عينة الدراسة جرى تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية على (150) طالبة من طالبات الصف الثاني الثانوي في مدرسة القويسمة الثانوية للبنات التابعة لوزارة التربية والتعليم في لواء القويسمة في العاصمة عمان، وجرى تحديد عينة الدراسة من الطالبات التي كان مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية منخفضاً، وقد تم تحديد المستوى المنخفض للكفاءة الذاتية الأكاديمية بالمتوسط الحسابي الذي يقل عن (2.33).

وقد بلغ عدد الطالبات التي لديهن كفاءة ذاتية أكاديمية منخفضة (48) طالبة، ثم قامت الباحثة بكتابة أسمائهن في جدول، ويقابل كل اسم رقماً من (1-48)، وتم استخدام الدالة (=RANDBETWEEN(1,48) في جدول إكسل (Excel, 2013) للحصول على الأرقام العشوائية ما بين (1 إلى 48)، وجرى اختيار أول (26) طالبة عشوائياً لتكون في المجموعة التجريبية من خلال الأرقام العشوائية التي تُظهرها العشوائية في إكسل، أما بقية الطالبات (22) فقد مثلن المجموعة الضابطة.

أداة الدراسة:

أولاً: مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية

قامت الباحثة ببناء مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، حيث تم الرجوع للأدب التربوي الذي تناول الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والدراسات السابقة التي تضمنت مقياس لقياس مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى لطلبة كدراسة العرسان (2017) والرزق (2009)، ثم جرى وضع تعريف مفاهيمي للكفاءة الذاتية الأكاديمية، وتحديد الهدف من المقياس هو قياس مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية، ثم جرى اختيار بعض الفقرات من المقياس التي تناولت الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وتعديل صياغتها لتكون من نوع التقرير الذاتي لتتناسب مع طالبات المرحلة الثانوية، كما صيغت فقرات جديدة في ضوء الأدب التربوي المتشكّل لدى الباحثة خلال مراجعة الأدب التربوي الذي تناول الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وقد تكون المقياس بصورته الأولية من (25) فقرة، وتم تصميم المقياس على شكل سلم خماسي (Likert Scale)، بحيث يقابل كل فقرة، تدرج خماسي (موافق بشدة = 5، موافق = 4، محايد = 3، غير موافق = 2، غير موافق بشدة = 1)، ثم عُرض المقياس على لجنة من المحكمين لاستخلاص صدقه، كما جرى تطبيقه على عينة استطلاعية لاستخلاص ثباته.

وجرى التحقق من صدق مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية بعرضه على (7) محكمين متخصصين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم، لأخذ آرائهم في ملائمة الفقرات لقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية، ووضوح فقرات المقياس من حيث دقة صياغتها اللغوية، ودقة قياسها للكفاءة الذاتية الأكاديمية، وملاءمتها للفئة العمرية المستهدفة.

وقد تم التعديل بناء على ملاحظات المحكمين وآرائهم، حيث تم الأخذ بآراء المحكمين في تعديل صياغة بعض الفقرات، كما تم تقليص فقرات المقياس ليصبح (22) فقرة، حيث تم حذف (3) فقرات؛ لتكرارها مع فقرات أخرى في المقياس.

كما جرى تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية على عينة استطلاعية مكونة من (32) طالبة في مدرسة سحاب الثانوية للبنات التابعة لوزارة التربية والتعليم في لواء سحاب في العاصمة عمان، وجرى حساب ثبات المقياس باستخدام إعادة التطبيق، وقد بلغ معامل ارتباط بيرسون (Pearson Coefficient) بين التطبيقين (0.86)، في حين بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ (Alpha' Cronbach) الذي بلغ (0.92)، والجدول (1) يبين معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية مع الدرجة الكلية للمقياس.

الجدول (1): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية مع الدرجة الكلية للمقياس			
الرقم	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	الرقم	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس
1	**0.91	12	**0.79
2	**0.87	13	**0.85
3	**0.85	14	**0.93
4	**0.68	15	**0.96
5	**0.82	16	**0.88
6	**0.88	17	**0.90
7	**0.91	18	**0.78
8	**0.89	19	**0.75
9	**0.90	20	**0.72

**0.87	21	**0.69	10
**0.84	22	**0.81	11

** عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.01$)

يتبين من الجدول (1) ان معاملات ارتباط فقرات مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية بالدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (0.68 - 0.96)

كما جرى تعديل طول فئات المقياس كما يأتي:

$$1.33 = 3/4 \quad \text{أي أن} \quad 3 / (1-5)$$

أي أن طول فئة المقياس أصبح (1.33).

وبذلك يكون التدرج كما يأتي:

- (1 - 2.33) درجة منخفضة.

- (2.34 - 3.67) درجة متوسطة.

- (3.68 - 5.00) درجة مرتفعة.

البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي

وصف البرنامج: استند البرنامج التدريبي لأفكار مارتن سيلجمان (1998) رئيس جمعية أطباء النفس الامريكيين في علم النفس الإيجابي، وقد تكون البرنامج من (20) جلسة تدريبية مدة كل جلسة (60) دقيقة، بالإضافة الى اللقاء التمهيدي بالتدريبيين، وتضمنت كل جلسة المحور الرئيسي والثابت في كل الجلسات وهو التفكير الإيجابي، ويحمل شعاراً مرافقاً له "كن إيجابياً، والعنوان الفرعي لكل جلسة، وفي كل جلسة عنوان للنشاط الرئيسي الذي يوضح العنوان الفرعي، كما يوجد هدف عام لكل جلسة وأهداف خاصة تتوزع بين أهداف معرفية وسلوكية ووجدانية، ومقدمة مختصرة للعنوان الفرعي، وبعدها الاستراتيجيات والأدوات اللازمة لكل جلسة حسب محتوى الجلسة وأهدافها، وبعدها تبدأ الاجراءات المستخدمة خلال الجلسات.

وقد تضمن البرنامج المحاور الرئيسة والفرعية والأنشطة الآتية: المحور الرئيسي "التفكير الإيجابي"، و"العقل الواعي والعقل اللاواعي"، و"العقل الواعي والعقل اللاواعي"، "كما تفكر تكون"، و"المفكر الإيجابي"، و"صفات المفكر الإيجابي والمفكر السلبي"، و"قواعد التفكير الإيجابي"، و"مهارات التفكير الإيجابي"، و"مهارات التفكير الإيجابي"، و"طرق التواصل مع عقلك"، و"طرق التواصل مع عقلك"، و"تحدد الأهداف"، و"اكتشاف نقاط القوة لديك لتحقيق الأهداف، و"كيف نواجه عواصف الحياة".

أهداف البرنامج الاستراتيجية المتبعة:

يهدف هذا البرنامج الى تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية، ويؤمل أن يقود الطالبات إلى زيادة الكفاءة الذاتية الأكاديمية لديهن.

كما تم اعتماد مجموعة من الاستراتيجيات والطرائق التعليمية والتعلمية، في تنفيذ فعاليات البرنامج التدريبي، التي تشكل جزءاً مهماً في تنفيذه، وقد أتت منسجمة مع طبيعة المهارات التي تناولها البرنامج، إضافة إلى سهولة استخدامها من قبل المدرب والمتدرب، كالعرض، والتعلم التعاوني، والعصف الذهني، والتأمل، والمنظم المتقدم، والمحاكاة أو النموذج، والسردي القصصي.

وقد جرى التحقق من صدق البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي بعرضه على (7) محكمين متخصصين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم، لأخذ آرائهم في ملائمة البرنامج لطالبات المرحلة الثانوية، وصدق محتواه في التدريب على تنمية التفكير الإيجابي، ووضوح أنشطته وقابليتها للتطبيق. وقد تم تعديل بعض الأنشطة، وإضافة أنشطة (التعارف، الأهداف، ...) بناء على ملاحظات المحكمين وآرائهم.

إجراءات الدراسة:

تم تنفيذ الدراسة وفقاً للإجراءات الآتية:

- الحصول على كتب تسهيل المهمة اللازمة لإجراء الدراسة.
- إعداد مقياس الدراسة واستخلاص صدقه وثباتها، وبناء البرنامج التدريبي واستخلاص صدقه.
- اختيار مدرسة القويسمة الثانوية للبنات قصدياً، وتوزيع (150) نسخة لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية على طالبات الثانوية فيها يوم الأربعاء والخميس (2-2020/9/3).
- تحديد (48) طالبة من الطالبات اللواتي لديهن كفاءة ذاتية أكاديمية منخفضة، وتقسمن عشوائياً إلى مجموعة تجريبية (26) طالبة، ومجموعة ضابطة (22) طالبة.
- تدريب طالبات المجموعة التجريبية باستخدام برنامج التدريب المستند إلى التفكير الإيجابي، في حين لم تتعرض طالبات المجموعة الضابطة لأي تدريب، وقد بدأ التدريب يوم الأحد (2020/9/6) وانتهى يوم الأربعاء (2020/9/30)، بواقع (20) جلسة تدريبية، حيث تم إعطاء جلستان في بعض الأيام خوفاً من التوقف خلال أزمة كورونا.
- إعادة تطبيق مقياس الدراسة (الكفاءة الذاتية الأكاديمية) على طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد الانتهاء من التدريب يوم الخميس (2020/10/1).
- تنظيم البيانات في جدول إكسل (Excel, 2013)، ومن ثم معالجتها باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، والخروج بالنتائج والتوصيات.

المتغيرات التي تناولتها الدراسة:

تناولت الدراسة المتغيرات الآتية:

- المتغير المستقل: التدريب باستخدام البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي.
- المتغير التابع: الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

تصميم الدراسة:

سعت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي (Experimental Design)، وفقاً للتصميم الآتي:

O1 R EG O1 X
R G O1 - O1

حيث تمثل (EG) المجموعة التجريبية، و(CG) المجموعة الضابطة، و(O1) مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (قبلي وبعدي)، و(X) المعالجة التجريبية وهي التدريب باستخدام البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي.

المعالجة الإحصائية:

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية (Standard Deviation & Means)، لحساب مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي. كما تم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للكشف عن الفروق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، حيث يزيل تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي، كما جرى حساب مربع إيتا (η^2) لحساب حجم أثر المتغير المستقل في الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج سؤال الدراسة: نص سؤال الدراسة على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تعزى لاستخدام البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟" حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طالبات الصف الثاني الثانوي في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية كما في الجدول (2).

الجدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طالبات الصف الثاني الثانوي في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية					
التطبيق البعدي		التطبيق القبلي		العدد	المجموعة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.48	3.61	0.19	1.94	26	المجموعة التجريبية
0.34	2.24	0.15	1.98	22	المجموعة الضابطة
0.81	2.98	0.18	1.96	48	المجموع

تُظهر النتائج في الجدول (2) وجود فروق في المتوسطات الحسابية لأفراد الدراسة في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية في التطبيق القبلي، فقد بلغ المتوسط الحسابي لطالبات الصف الثاني الثانوي في المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي (1.94) وانحراف معياري مقداره (0.19)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لطالبات المجموعة الضابطة (1.98) وانحراف معياري مقداره (0.15).

كما تُظهر النتائج في الجدول (2) وجود فروق في المتوسطات الحسابية لأفراد الدراسة في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية في التطبيق البعدي، فقد بلغ المتوسط الحسابي لطالبات الصف الثاني الثانوي في المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي (3.61) وانحراف معياري مقداره (0.48)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لطالبات المجموعة الضابطة (2.98) وانحراف معياري مقداره (0.81).

ويتبين من الجدول (2) إن الفروق في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي هي فروق ظاهرية، وللكشف عن الدلالة الإحصائية لهذه الفروق عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$)، بمعنى هل الفروق في المتوسطات الحسابية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة دالة إحصائياً، تم استخدام تحليل التباين الأحادي المشترك (ANCOVA) كما في الجدول (3)

الجدول (3): تحليل التباين الأحادي المشترك (ANCOVA) لمتوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية البعدي						
مربع إيتا	مستوى الدلالة	(ف) المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.019	0.353	0.880	0.156	1	0.156	التطبيق القبلي
0.732	0.000	122.867	21.801	1	21.801	البرنامج التدريبي
			0.177	45	7.984	الخطأ
				48	457.930	المجموع

تُظهر نتائج الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في المتوسطات الحسابية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، فقد بلغت قيمة (ف) (122.867) بدلالة إحصائية مقدارها (0.000)، وهي قيمة دالة إحصائياً، وهذا يدل على وجود أثر للبرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي.

وللكشف عن عائد الفروق في المتوسطات الحسابية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية في التطبيق البعدي؛ تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لطالبات الصف الثاني الثانوي في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية في التطبيق البعدي كما يُظهرها الجدول (4).

الجدول (4): المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لطالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية في التطبيق البعدي		
المجموعة	المتوسطات الحسابية المعدلة	الخطأ المعياري
التجريبية	3.61	0.08
الضابطة	2.25	0.09

يتبين من الجدول (4) أن المتوسط الحسابي المعدل لطالبات الصف الثاني الثانوي في المجموعة التجريبية أعلى من المتوسط الحسابي المعدل لطالبات المجموعة الضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، فقد بلغ المتوسط الحسابي المعدل لطالبات المجموعة التجريبية (3.61) بانحراف معياري مقداره (0.08)، في حين بلغ المتوسط الحسابي المعدل لطالبات المجموعة الضابطة (2.25) بانحراف معياري مقداره (0.09)، مما يدل على وجود أثر للبرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي في المجموعة التجريبية. وقد كان أثر البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي في تحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية كبيراً، فقد بلغت قيمة مربع إيتا (0.732) كما تظهر

في الجدول (3)، وبذلك يمكن القول أن (73.2%) من التباين في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي جاء نتيجة للتدريب باستخدام البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن للبرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي وفر بيئة آمنة ومحفزة للطالبات، وهي بيئة تُعلم الطالبات كيفية مواجهة الضغوط، والتأمل في الأفكار، والتخلص من التوتر، والانطلاق بإيجابية في الدراسة وتحقيق الأهداف، مما يشعرهن بالإنجاز الأكاديمي أكثر من شعورهن بضغط الدراسة، وكيف ستكون نتائج المرحلة الثانوية التي تشكل ضغطاً بشكل عام على طالبات المرحلة الثانوية.

كما أن البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي جعل طالبات المرحلة الثانوية في المجموعة التجريبية يدركن خصائصهن، من خلال دراسة نقاط القوة في جلسة تدريب متخصصة لتأمل الطالبة في نقاط القوة لديها، مما جعل الطالبات ينظرن بتركيز نحو منجزاتهن، ويراجعن بعض منجزاتهن كنقاط قوة لديهن، الأمر الذي زاد من شعورهن بكفاياتهن الذاتية الأكاديمية.

كما عمل البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي لتنظيم أفكار الطالبات فجلسة آلة تحقيق الأهداف من الجلسات التي تنظم أفكار الطالبات، وتجعلهن يوجهن طاقاتهن نحو تحقيق أهداف محددة وواقعية، فطالبات المرحلة الثانوية في المجموعة التجريبية لم يعدن يذهبن للمدرسة كتقليد مجتمعي، بل تولد لدى كل واحدة منهن هدفاً تسعى للوصول إليه، وهذا الأمر يزيد من شعورهن بالكفاءة الذاتية الأكاديمية.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن جلسات التفكير بإيجابية، ونسج الإيجابية في العقل، هي جلسات تجعل طالبات المرحلة الثانوية في المجموعة التجريبية ينظرن لكثير من الأمور بموضوعية، فلا يعني عدم حلها لمسألة فشلها في الحياة، فمن خلال هذه الجلسات أصبحت تنظر لكل سقطة أو فشل على أنه تجربة لتعلم شيء جديد، وبذلك فإن شعورهن بالكفاءة الذاتية الأكاديمية تحسن لدرجة أن كل ما من شأنه أن يقلل الكفاءة الذاتية الأكاديمية يمكن أن يفسر على أنه فرصة لتعلم شيء جديد.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن جلسات التأمل والاسترخاء والتواصل مع العقل ومواجهة عواصف الحياة هي جلسات تجعل طالبات المرحلة الثانوية في المجموعة التجريبية يركزن أكثر نحو المعارف والمناهج وكثير من الأمور بموضوعية، ويعزز ثقتهن بأنفسهم وبقدراتهن العقلية على التأمل في المعارف؛ الأمر الذي زاد من شعورهن بالكفاءة الذاتية الأكاديمية.

كما قد تعزى هذه النتيجة إلى أن جلسة آلة تحقيق الأهداف هي من أكثر الجلسات التي ارتبطت ما تنوي الطالبة تحقيقه، وأهدافها المستقبلية بعيدة المدى، وكيف ستحقق هذه الأهداف، وهل هي قادرة على رصد الإمكانيات لتحقيق الهدف، وتجاوز الصعوبات المحتملة؛ مما زاد من شعور طالبات المرحلة الثانوية في المجموعة التجريبية بالكفاءة الذاتية الأكاديمية.

وتتشابه نتائج هذا السؤال مع نتائج دراسة كل من (Sezgin & Erdogan, 2015) والسيد، (2016).

التوصيات:

في ضوء نتائج هذه الدراسة، توصي الباحثة بالتوصيات الآتية:

اعتماد البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي في تدريس جميع طلبة المرحلة الثانوية.

تدريب طلبة المرحلة الأساسية على التفكير الإيجابي.

دمج جلسات البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي مع بعض برامج الإرشاد ومعالجة المشكلات السلوكية في المدارس.

تضمين المناهج ببعض الأنشطة التي تعمل على تنمية التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة.

إجراء دراسات تتناول أثر البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية تقدير الذات، والتحصيل الدراسي، والسعادة ونوعية الحياة.

المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- أبو حلاوة، محمد (2014) علم النفس الإيحائي من كلاسيكيات علم النفس الإيجابي. ط3، الإسكندرية: مكتبة الاسكندرية.
- أبو زينة، اعتدال (2013). التفكير الإيجابي والسلبى وعلاقته بالجمود الذهني لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية. رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، جامعة القدس أبو ديس.
- أبو غزال، معاوية وعلاونة، شفيق (2010). العدالة المدرسية وعلاقتها بالفعالية الذاتية المدركة لدى عينة من تلاميذ المدارس الأساسية في محافظة إربد: دراسة تطويرية، جامعة اليرموك- كلية التربية، مجلة جامعة دمشق- المجلد - 26 العدد الرابع.
- الأنصاري، سامية (٢٠١٢). التفكير الإيجابي - استراتيجياته وتطبيقاته. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 22(74): 5-22.
- تعلم، صبرين (2017). مفهوم الذات الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية داخل مجال علم النفس- دراسة في نمذجة العلاقات. دراسات تربوية ونفسية - الزقازيق، 3(96): 208-271.
- التميمي، وسام والياسري، نداء (2019). فاعلية برنامج تعليمي قائم على نظرية المرونة المعرفية في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية الأساسية. مجلة كلية التربية للعلوم التربوية والإنسانية، 4(43): 1661-1677.
- جمال، ميسون (2018) أثر برنامج تدريبي يستند الى نظرية الذكاء الانفعالي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية والهوية المنجزة لدى الطالبات المراهقات، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، جامعة القدس المفتوحة، (8023).
- الجهورية، فاطمة والظفري، سعيد (2018). علاقة الكفاءة الذاتية الأكاديمية بالتوافق النفسي لدى طلبة الصفوف من 7-12 في سلطنة عمان. مجلة الدراسات التربوية والنفسية- جامعة السلطان قابوس، 12(1): 163-178.
- حسنين، ألاء (2017). مستوى التنافر المعرفي وعلاقته بأبعاد الشخصية لدى المراهقين في منطقة عجلين، رسالة ماجستير جامعة اليرموك، الأردن.
- الزرق، أحمد (2009). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 10(2): 37-58.
- زيتون، جمال (2004). أثر برنامج تدريبي في تنمية المهارات الدراسية والتحصيل ومفهوم الذات الأكاديمي لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.
- سعيقان، محمد ونوفل، محمد (2011). دمج مهارات التفكير في المحتوى الدراسي. عمان: دار المسيرة.
- السفاسفة، محمد (2017). قلق المستقبل وعلاقته بالتوجهات الهدافية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة الخريجين في جامعة مؤتة. مجلة البلقاء للبحوث والدراسات، 20(2): 9-31.
- السيد، شيماء (2016). التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية. مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد، 5(20): 774-799.
- عبد العزيز، ناديا (2016). برنامج إرشادي تكاملي لتنمية استراتيجيات التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى مصابي الثورة. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر
- العتوم، عدنان (2010). تنمية مهارات التفكير. عمان: دار المسيرة.

العرسان، سامر (2017). الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومهارة حل المشكلات لدى طلبة جامعة حائل والعلاقة بينهما في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 8(1): 594-620.

العظمت، عمر والعتوم، عدنان (2017) التنافر المعرفي وعلاقته بأساليب التفكير ومصادر الدعم الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة جامعة القدس المفتوحة*، 7(22): 234-251.

المراجع الأجنبية:

Abdel Aziz, N. (2016). **An Integrated Counseling Program for the Development of Positive Thinking Strategies as An Entry to Improve the Quality of Life for the Victims of the Revolution** (In Arabic). Unpublished PhD thesis, Ain Shams University, Egypt

Abu-Ghazal, M., & Alawna, S. (2010). School Justice and its Relationship to Perceived Self-Efficacy among A Sample of Basic School Students in Irbid Governorate: An Evolutionary Study (In Arabic), Yarmouk University - College of Education, **Damascus University Journal** - Volume 26 - Issue Four.

Abu Halawa, M. (2014). **Suggestive Psychology is One of the Classics of Positive Psychology** (In Arabic). 3rd Edition, Alexandria: Bibliotheca Alexandrina.

Abu Zina, E. (2013). **Positive and Negative Thinking and its Relationship to Mental Stagnation among An-Najah National University students** (In Arabic). Unpublished MA Thesis, College of Education, Al-Quds University, Abu Dis.

Al-Ansari, S. (2012). Positive Thinking - Strategies and Applications (In Arabic). **Egyptian Journal of Psychological Studies**, 22 (74): 5--22.

Al-Atoum, A. (2010). Improving Thinking Skills (In Arabic). Amman: Dar Al Masearah.

Al-Azamat, O., & Al- Atoum, A. (2017) Cognitive Dissonance and its Relationship to Thinking Styles and Sources of Social Support among Yarmouk University Students (In Arabic). **Al-Qadus Open University Journal**, 7 (22): 234-251.

Al-Ersan, S. (2017). Academic Self-Efficacy and Problem-Solving Skill among Students of the University of Hail and the Relationship Between them in Light of Some Variables (In Arabic). **Journal of Educational and Psychological Sciences**, 8 (1): 594-620.

Al-Jumhuriya, F., & Al-Dhafri, S. (2018). The Relationship of Academic Self-Efficacy and Psychological Compatibility of Students in Grades 7-12 in the Sultanate of Oman (In Arabic). **Journal of Educational and Psychological Studies** - Sultan Qaboos University, 12 (1): 163-178.

Alrashidi, O., Phan, H., & Ngu, B. (2016) Academic Engagement: An Overview of its Definitions, dimension and Major Conceptualizations. **International Education Studies**, 9(12): 41-52.

Al-Safasfeh, M. (2017). Future Anxiety and its Relationship to Goal-Oriented Orientations and Perceived Self-Efficacy among Graduate Students at Mutah University (In Arabic). **Al-Balqa Journal for Research and Studies**, 20 (2): 9-31.

Al-Sayed, S. (2016). Positive Thinking and its Relationship to Achievement Motivation for Commercial Technical High School Sstudents (In Arabic). **Journal of the College of Education**, Por-Said University, 5 (20): 774-799.

Al-Tamimi, W., & Al-Yasiri, N. (2019). The Effectiveness of An Educational Program Based on the Theory of Cognitive Flexibility in Developing Academic Self-Efficacy among Students of

the College of Basic Education (In Arabic). **Journal of the College of Education for Educational and Human Sciences**, 4 (43): 1661-1677.

Al-Zeq, A. (2009). The Perceived Academic Self-Efficacy of the University of Jordan Students in Light of the Variable of Sex, College and Academic Level (In Arabic). **Journal of Educational and Psychological Sciences**, 10 (2): 37-58.

Azar, F. (2013). Self-Efficacy, Achievement Motivation and Academic Procrastination as Predictors of Academic Achievement Pre-College Students. **International Studies**, 2(1): 173-178.

Bandura, A. (1997). **Social Learning Theory**. New Jarsy : prentice – Hall.

Bandura, A. (1999). **Self- Efficacy The exercise of control**. New York: W.H. Freeman.

Betz, N. (2004). Counseling Uses of Career Self-Efficacy Theory. **Career Development Quarterly**, 14, 22-27.

Elliot, S. Kratochwill, T. & Travers, J. (2000). **Educational psychology**. 3rd eds. McGraw Hill Companies, Inc, New York.

Hackett, G., & Betz, N. (1992) A Self- efficacy approach to the Career Development of Women. **Journal of Vocational Behavior**, 18, 326-339.

Honmore, V. & Jadhav. M. (2015). Type of Education, Locus of Control and Optimistic - Pessimistic Attitude among Undergraduate College Students. **The International Journal of Indian Psychology**. 2(4), 145-152.

Linnenbrink, E. & Pintrich, P. (2003). The Role of Self-Efficacy Beliefs in Student Engagement and Learning in the Classroom. *Reading and Writing Quarterly*, 19(3): 119-137.

McLeod, S. (2018). Cognitive Dissonance. Retrieve in: www.simplypsychology.org/cognitive-dissonance.

Michael, C. & Carver, C. (1993). On the Power of positive Thinking: The Benefits of Being Optemistics, **Current Direction in Psychological Science**, 2(1): 26-30.

Ottenheim, N., Mast, V., Zitman, F. & Giltay, F. (2013). **The Role of Dispositional Optimism In Physical And Mental Well-Being, In A. Michalos** (Eds.), *A Positive Psychology Perspective on Quality of Life* (Chpt. 9, Pp. 149-173). New York: Springer.

Sagone, E, & Caroli, M. (2014). Locuse of Control and Academic Self Efficacy in University students: The Effects of Self- Concepts. **Procedia-Social and Behavioral Science**, 11(4): 222-228.

Seligman, M. P. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of intervention. **American psychologist**.60,5,410-421.

Sezgin, S. & Erdogan, O. (2015). Academic Optimism, Hope and Zest for Work as Predictors of Teacher Self-efficacy and Perceived Success. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 15(1), 7-19.

Valentine, J. C., DuBois, D. L., & Cooper, H. (2004). The Relations between Self Beliefs and Academic Achievement: **A Systematic Review, Educational psychologist**, 39, 11-133.

Ta'ab, S. (2017). Academic Self-Concept and Academic Self-Efficacy Within the Field of Psychology - A Study in Relationship Modeling (In Arabic). **Educational and Psychological Studies - Zagazig**, 3 (96): 271-208.

Jamal, M. (2018) The Effect of A Training Program Based on the Theory of Emotional Intelligence on the Development of Academic Self-Efficacy and Identity among Adolescent

Students (In Arabic), **Journal of Al-Quds Open University for Educational and Psychological Research and Studies**, Al-Quds Open University, 8023.(

Hassanein, A. (2017). **The Level of Cognitive Dissonance and its Relationship to Dimensions of Personality among Adolescents in the Region of Ablin** (In Arabic), MA Thesis, Yarmouk University, Jordan.

Zaitoun, J. (2004). **The Impact of a Training Program on the Development of Academic Skills, Achievement, and Academic Self-Concept of Students with Learning Difficulties** (In Arabic). Unpublished PhD Thesis, International Islamic Sciences University, Jordan.

Saifan, M., & Nofal, M. (2011). **Integration of Thinking Skills with the Academic Content** (In Arabic). Amman: Dar Al Masearah.