مجلة روافد
للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية
المجلد 09 (02) ديسمبر 2025 ص ص 301-324

القدرة التنبؤية للفاعلية الذاتية بالوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين

The Predictive Ability of Self-Efficacy on Positive Affect Among University Students

كرامة كوثر شهرزاد[1*] ؛ حبال ياسين[2]

[1] مخبر البحوث النفسية والتربوية جامعة جيلالي ليابس سيدي بلعباس (الجزائر)

البريد الالكتروني المهني: kaouther.krama@univ-sba.dz

[2] مخبر البحوث النفسية والتربوية جامعة جيلالي ليابس سيدي بلعباس (الجزائر)

البريدي الالكتروني المهني: yacinehebbal300@gmail.com

تاريخ الإيداع	تاريخ القبول	تاريخ النشر
2025/06/03	2025/11/14	2025/12/01

الملخص: يهدف هذا البحث الى الكشف عن القدرة التنبؤية للفاعلية الذاتية بالوجدان الايجابي، بالاعتماد على المنهج الوصفي. تمت الاستعانة بمقياس الفاعلية الذاتية لهيفاء الأنصاري ومحمد أحمد عبد الخالق (2012) ومقياس الوجدان الإيجابي لواطسن وكلارك وتليجان (1994) Watson, Clark and Tilligan ترجمة محمد أحمد عبد الخالق. تم تطبيق هذه الأدوات على العينة من الطلبة الجامعيين بلغ عددهم 200 طالب وقد تم التوصل الى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية طردية بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بالإضافة الى أنه يمكن التنبؤ بالوجدان الإيجابي من خلال الفاعلية الذاتية وفي ضوء هذه النتائج نوصي بمنح الاهتمام الكافي لمثل هذه الدراسات والتي تركز على الفاعلية الذاتية والوجدان الايجابيباعتبار هما من أهم متغيرات علم النفس الإيجابي الحامية للصحة والمحركة للسلوك البشري.

الكلمات المفتاحية: *القدرة التنبؤية؛ الفاعلية الذاتية؛ الوجدان الايجابي؛ الطلبة الجامعيين.*

Abstract: This research aims to examine the predictive power of self-efficacy on positive affect using the descriptive method. The Self-Efficacy Scale by Haifa Al-Ansari and Mohamed Ahmed Abdel-Khaleq (2012) and the Positive Affect Scale by Watson, Clark, and Tellegen (1994), translated by Mohamed Ahmed Abdel-Khaleq, were employed. These instruments were administered to a sample of 200 university students. The results revealed a positive correlation between self-efficacy and positive affect

* **المؤلف المرسل**

among university students. Furthermore, positive affect was found to be predictable based on self-efficacy. In light of these findings, it is recommended to give greater attention to studies focusing on self-efficacy and positive affect, as they represent key variables in positive psychology that contribute to health protection and motivate human behavior

Keywords: *Predictive Ability; Self-Efficacy; Positive Affect; University Students.*

مقدمة:

يمثل الوجدان Affect مصطلح عام يتضمن المشاعر والانفعالات، ويستخدم بالتبادل مع مصطلحات مثل: الانفعال والمشاعر والمزاج والحالة النفسية، وتمثل الوجدانية درجة استجابة الفرد أو قابليته للذة والألم والمثيرات الانفعالية الأخرى. (إبراهيم، 2022، ص. 180).

وهو أيضا استجابة وجدانية فيسيولوجية حادة مفاجأة تحدث نتيجة مثيرات خارجية (كالمواقف، الظروف المحيطة)، وأيضا نتيجة مثيرات داخلية (كالتفكير، التمثلات المعرفية، والخبرات الانفعالية المخزنة، والمثيرات الفيسيولوجية الداخلية...) ولها العديد من التصنيفات تبعا لنوعها وشدتها ومدتها. (صالح، أحمد، 2014، ص. 265)

ويعتبر الوجدان الإيجابي: Positive Affect أحد الأبعاد الأساسية للوجدان و الذي يمثل المشاعر الإيجابية مثل الفرح والسعادة والتفاؤل والرضا عن الحياة...الخ، التي تعتبر نتيجة للعديد من العوامل من بينها معتقدات وأفكار الفرد عامةو حول نفسه خاصة ولا سيما الفاعلية الذاتية Self Efficacy والتي تعتبر من المفاهيم الإيجابية وحسب باندورا Bandura 1977 تشير الى معتقدات الفرد حول إمكاناتهقدر اته على انجاز عمل ما، وتنقسم الى قسمين توقع الفاعلية وتوقع النتيجة الإيجابية.

ويتضح مما سبق أهمية العلاقة بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي، ومن بين الدراسات التي جمعت بينهم، دراسة مسعودي أحمد (2016)، ودراسة سورحمان وعظيم (2021) Surahman & Adhim ودراسة ماريا‌جيوفانا وأخرون (2022) Mariagiovanna et al وكلها أجمعت على وجود علاقة بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي.

و حسب حدود اطلاعنا، ما تزال المتغيرات الإيجابية بصفة عامة والفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي بصفة خاصة، محدودة من حيث التناولين النظري والميداني، ولا سيما في البيئة العربية، كما أن الدراسات التي تناولت القدرة التنبؤية للفاعلية الذاتية بالوجدان الإيجابي تعد قليلة ونادرة -حسب حدود اطلاعنا-، مما يبرز الحاجة إلى إجراء مزيد من الدراسات التي تتعمق في الفهم النظري وتتحقق من هذه العلاقة تجريبيا.

ومنه سنحاول في هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي والقدرة التنبؤية للفاعلية الذاتية بالوجدان الايجابي بالتركيز على أهم شريحة في المجتمع والمتمثلة في الطلبة الجامعيين، وهذا انطلاقا من التساؤلات التالية:

-هل توجد علاقة بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين؟

-هل يمكن التنبؤ بالوجدان الإيجابي من خلال الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين؟

1. فرضيات الدراسة:

بالاستناد على التراث النظري والدراسات السابقة تم صياغة الفرضية التالية كإجابة مؤقتة لتساؤلات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين.
- يمكن التنبؤ بالوجدان الإيجابي من خلال الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين.

2. أهداف الدراسة:

تمثلت الهدف الأساسي للدراسة الحالية في

- الكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين.
- الكشف عن القدرة التنبؤية للفاعلية الذاتية بالوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين.

3. أهمية الدراسة :

دراسة موضوع القدرة التنبؤية للفاعلية الذاتية بالوجدان الايجابي لدى الطلبة الجامعيين له أهمية كبيرة، فمن الناحية النظرية يمكن أن تعتمد نتائج هذه الدراسة كمراجع علمية أو

دراسة سابقة أو انطلاقة لبحوث أخرى، بالإضافة الى أهمية متغير الوجدان الإيجابي نظرا لارتباطه بتفسير وفهم سلوك الفرد وردود فعله في مختلف المواقف، أما من الناحية التطبيقية فتستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال مساعدة الأخصائيين بمراكز المساعدة النفسية الموجهة للطلبة الجامعيين و الأخصائيين بالإقامات الجامعية في العمليات الارشادية من أجل تنميته والرفع من الفاعلية الذاتية والوجدان الايجابي و التخفيف من الوجدان السلبي والتقليل منه باعتبار أن هذا الأخير بإمكانه فتح بوابة مختلف الاضطرابات النفسية والأفكار الانتحارية.

4. التعريف بالمفاهيم الأساسية للدراسة:

4.1.الفاعلية الذاتية Self Efficacy:

حسب باندورا BANDURA هي "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقدات حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها". (هوادف، 2017، ص. 342)

وحسب الدراسة الحالية يمكن اعتبار الفاعلية الذاتية بأنها الدرجات المرتفعة التي تتحصل عليها عينة الدراسة على مقياس الفاعلية الذاتية لهيفاء الأنصاري و أحمد محمد عبد الخالق (2012).

4.2.الوجدان الإيجابي Positive affect:

يشير الى مشاعر المتعة والسعادة كالبهجة والسرور والفرح والاطمئنان والرضا، وتلك المشاعر تقلل من الضغوط والقلق والانفعالات السلبية. (عبد المهدى، 2022، ص.184)

وحسب الدراسة الحالية يمكن اعتبار الوجدان الإيجابي بأنه الدرجة التي يتحصل عليها الطلبة الجامعيين على بعد الوجدان الإيجابي لمقياس PANAS لواطسن وآخرون (1994) Watson et all ترجمة محمد أحمد عبد الخالق.

5.الحدود الزمانية والحدود المكانية للدراسة:

1.5.الحدود الزمانية:

تمت الدراسة الحالية في الفترة الممتدة بين 10 أكتوبر 2024 و25 نوفمبر 2024.

2.5.الحدود المكانية:

تمت الدراسة الحالية في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة جيلالي ليابس بسيدي بلعباس.

6.الاطار النظري لمتغيرات الدراسة:

1.6.الفاعلية الذاتية:

1.1.6.تعريف الفاعلية الذاتية:

بندورا (1997): صاحب هذا المصطلح يعرفه على أنه " اعتقاد الفرد وبغض النظر عن قدراته، على القيام بأداء سلوك ما، أو انجاز نشاط بنجاح في مجال معين" (لشهب، 2021، ص. 178)

يعرفها دوفان وواكر (1997) walker et dovan بأنها القدرة أو الإمكانية على أداء السلوك المطلوب و من ثم التأثير في العمليات و مجريات الأمور الأحداث و التفسير و التطور. (بطاط، 2018، ص. 48)

ويعرفها شيرر وآخرون (1982) Al et Sherer بأنها مجموعة عامة من التوقعات الذاتية لدى الفرد بشأن قابليته حول أداء السلوك و تحقيق الغايات و التغلب على العقبات في مواقف الحياة اليومية. (معروف، 2019، ص.29)

وبالاستناد على التعريفات السابقة، فان الفاعلية الذاتية تشير الى مختلف توقعات ومعتقدات الفرد حول قدراته وامكاناته للقيام بالسلوك المطلوب، والتغلب على مختلف العقبات التي تواجهه.

2.1.6. توقعات الفاعلية الذاتية:

حدد بندورا Bandura نوعين من توقعات فاعلية الذات، ولكل منها تأثيراتها والمتمثلة في:

1.2.1.6.التوقعات المرتبطة بالفاعلية الذاتية:

وهذه التوقعات ترتبط بمدى ايمان الفرد بقدراته وامكاناته على القيام بالسلوك المعين، منه فهي تساعد على إدراك الفرد لقدراته والى أي مدى يمكنه تنفيذ السلوك المحدد، بالإضافة الى تحديد العوائق التي تحيل دون تحقيق هذا السلوك ومقدار الجهد المطلوب. (سرايه، بلقاسمي، 2019، ص. 127)

2.2.1.6.التوقعات المرتبطة بالنتائج:

وهذه التوقعات ترتبط بالنتائج المترتبة عن القيام بسلوك معين، كما تظهر العلاقات بوضوح بين النوعين من التوقعات، حيث تتمثل التوقعات المرتبطة بالفاعلية الذاتية في التنبؤ بقدرة الفرد على القيام بالسلوك أما التوقعات المرتبطة بالنتائج، فهي تشير الى مدى قدرة السلوك على تحقيق النتائج المرغوبة، كما تأخذ هذه التوقعات ثلاثة أشكال وهي:

- الأثار البدنية الإيجابية والسلبية.
- الأثار الاجتماعية الإيجابية والسلبية.
- ردود الفعل الإيجابية والسلبية للتقييم الذاتي بسلوك الفرد.

(سرايه، بلقاسمي، 2019، ص. 127)

يتضح مما سبق أن بندورا Bandura ميز بين نوعين من توقعات الفاعلية الذاتية، الأولى ترتبط بهذه الأخيرة في حد ذاتها والتي تتعلق باعتقادات الفرد حول قدراته للقيام بالعمل المطلوب، وادراكه لإمكاناته ومختلف العوائق التي ممكن أن تواجهه، أما النوع الثاني من التوقعات يرتبط بالنتائج المترتبة عن القيام بالسلوك، وتأخذ ثلاثة أشكال ايجابية وسلبية وتتمثل في الأثار البدنية، الأثار الاجتماعية، ردود الفعل للتقييم الذاتي بسلوك الفرد.

3.1.6. مصادر الفاعلية الذاتية:

الإحساس بالفاعلية الذاتية وادراكها لا يأتي من فراغ بل يعتمد على تفاعل الفرد السليم مع البيئة المحيطة به والخبرات الاجتماعية التي يكتسبها في هذا الصدد، وتوجد حسب باندورا أربع مصادر أساسية للفاعلية الذاتية:

1.3.1.6. الإنجازات الأدائية:

أي أن تكرار الأداء الناجح في نشاط معين ينمي إحساس الفرد بالفاعلية الذاتية ويزيد من ثقته في قدرته على أداء السلوك المناسب، بينما اخفاقه في ذلك يصاحبه بالشعور بالتشاؤم والإحساس بالعجز وهذا ما ينتج عنه انخفاض الشعور بالفاعلية الذاتية. (يخلف، 2001، ص. 104)

2.3.1.6. النمذجة والخبرات البديلة:

عادة ما يميل الفرد الى ملاحظة غيره من الناس لكي يستفيد من خبراتهم وانجازاتهم، وفقا لمبدأ النمذجة فان الناس يعرفون قدراتهم من خلال مقارنتهم بغيرهم من الناس وان نجاح الأخرين وخبراتهم الناجحة تعتبر كلها مصدر تنمية للفاعلية الذاتية. (يخلف، 2001، ص. 105)

3.3.1.6. الاقناع الاجتماعي:

يعد الاقناع الاجتماعي مصدر تأثير هام يعمل على تنمية الفاعلية الذاتية، حيث يعتمد الناس في هذا الشأن على أراء الأخرين وانطباعاتهم بصفة كبيرة في محاولة اقناعهم بشأن قدرتهم على تحقيق إنجازات هامة في حياتهم. (يخلف، 2001، ص. 106)

4.3.1.6. الحالة الفيزيولوجية:

ويمثل هذا المصدر دور العاطفة أو الحالة النفسية في التقييم، حيث يكون تقييم الفرد إيجابياً إذا كان في حالة انفعالية أو مزاجية جيدة، بينما يكون تقييمه سلبياً إذا كان في حالة مزاجية سيئة. (سويلم المطيري، 2017، ص. 548).

ومما سبق يمكن القول أن الإحساس بالفاعلية الذاتية لا يأتي من العدم وانما من أربع مصادر أساسية وتتمثل في أولا: الإنجازات الأدائية أي خبرات الفرد الشخصية، ثانيا: النمذجة والخبرات البديلة والتي تعبر عن خبرات الأخرين، ثالثا: الاقناع الاجتماعي ويتمثل في أراء الأخرين، رابعا: الحالة الفيزيولوجية بحيث تتدخل الحالة النفسية والانفعالية في تحديد التقييم الإيجابي أو السلبي.

2.6. الوجدان الإيجابي:

1.2.6. تعريف الوجدان الإيجابي:

يعرف واطسن وآخرون (1988) watson et al الوجدان الايجابي بأنه تعبير عن شعور الفرد بالحماس والنشاط والتيقظ، ويشير الوجدان الإيجابي المرتفع الى حالة طاقة مرتفعة وتركيز كامل أو مشاركة ممتعة، بينما الوجدان الإيجابي المنخفض تعبير عن شعور الفرد بالحزن والخمول. (الدواش، الحديبي، 2020، ص. 2509)

يشير الوجدان الإيجابي إلى الاستجابات الانفعالية الإيجابية مثل: الفرح والسرور والحب والابتهاج (محمد إبراهيم، 2020، ص.181)

يشير الوجدان الإيجابي إلى مختلف الخبرات السارةتعكس مكونات الحالة والسمة معً ا، كما يرتبط الوجدان الإيجابي ارتباطا ايجابيا قويا مع مفاهيم أخرى مثل السعادة والارتياح النفسي والرضا عن الحياة، بالإضافة الى أن إحدى سمات الشخصية الخمس الكبرى، وهي الانبساطية، ترتبط بشكل قوي بمختلف جوانب الوجدان الإيجابي. (Luong, & Wrzus, 2017)

ومما سبق فان الوجدان الإيجابي يشير الى مختلف الخبرات والمشاعر الإيجابية، ويعكس شعور الفرد بالحماس والنشاط والتيقظ، كما يرتبط ارتباطا إيجابيا مع مختلف متغيرات علم النفس الإيجابي كالسعادة.

2.2.6.أهمية الوجدان الإيجابي:

تُدرك أهمية الوجدان الإيجابي (PA) في جوانب عديدة من حياة الناس، ويعتمد ذلك بشكل رئيسي على منهج علم النفس الإيجابي، ويبدو ا أن الوجدان الإيجابي يؤثر على إدراك الناس وسلوكياتهم، ويُحسّن صحتهم البدنية والنفسية، ويُعزز علاقاتهم الاجتماعية، كما يترتب عليه العديد من آثار الايجابية على جودة الحياة والرضا عنها، كما يرتبط الوجدان الايجابي بالعديد من النتائج الايجابية مثل النمو النفسي والصحة النفسية والصحة البدنية، كما يساهم في رفاهية الفرد على المدى الطويل وتوسع أفاق الأفراد مما يجعلهم أكثر استعداد لتقدير الجوانب الايجابية في حياتهم. (Brondino et al, 2020)

وكشفت التحليلات البعدية أن الوجدان الإيجابي يؤدي الى النجاح على المدى الطويل في مختلف مجالات الحياة بما فيها العمل، وقد أظهرت دراسة هاسي وزملائه Haase 2012 أن الأشخاص حين يمرون بخبرة الوجدان الإيجابي، يصبحون أكثر دافعية للإفادة من الوقت والمجهود وتخطي العقبات، ويسعون نحو تحقيق أهدافهم، كما أن للوجدان الإيجابي العديد من الوظائف التكيفية كالإبداع والمرونة في التفكير وحل المشكلات ويسهل معالجة المعلومات، وأيضا يقوم بدور الواقي ضد العواقب الفيزيولوجية السيئة للضغوط. (عبد الخالق، 2019، ص. 67)

وهذا ما يتفق ما ذكره عبد الخالق (2021) "السمات الجيدة تتسق معا" (ص. 59).

3.2.6.العوامل المؤثرة في الوجدان الإيجابي:

يتأثر الوجدان بصفة عامة والوجدان الإيجابي بصفة خاصة بالعديد من العوامل من بينها:

- العوامل البيئية.
- العوامل البيولوجية والاجتماعية.
- الادراك والمعتقدات.
- السن والجنس. (Baoyi, 2024)

7.الدراسات السابقة:

1.7. دراسة مسعودي أحمد (2016):

هدفت هذه الدراسة الى دراسة الفاعلية الذاتية والارتياح النفسي بأبعاده (الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي، الرضا عن الحياة بشكل عام، الرضا عن مجالات الحياة، الرضا عن الحياة (المكون المعرفي)) لدى المعلمين، وقد تكونت عينة الدراسة من 346 معلما، حيث طبق عليهم مقياس الارتياح النفسي ومقياس الفاعلية الذاتية، وبالاعتماد على المنهج الوصفي أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين والفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي، الرضا عن الحياة بشكل عام، الرضا عن مجالات الحياة، الرضا عن الحياة (المكون المعرفي) لدى المعلمين، إضافة الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الفاعلية الذاتية والوجدان السلبي ويمكن التنبؤ بالارتياح النفسي من الفاعلية الذاتية لدى المعلمين. (مسعودي، 2016).

2.7. دراسة سورحمان وعظيم Surahman & Adhim (2021):

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر الوجدان الإيجابي على مشاركة الطلاب بوساطة الفاعلية الذاتية، كما تم تطبيق مقياس الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي إضافة الى قياس المشاركة المدرسية لدى عينة قوامها 188 طالب، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي، كما يمكن أن تعمل الفاعلية الذاتية كوسيط للعلاقة بين الوجدان الإيجابي ومشاركة الطلاب. (Surahman, Adhim, 2021)

3.7. دراسة ماریاجیوفانا وأخرون Mariagiovanna et al (2022):

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن مدى ارتباط معتقدات الفاعلية الذاتية المختلفة في إدارة المشاعر الإيجابية، بمؤشرات مشتركة للرفاهية، مثل الوجدان الإيجابي والسلبي والرضا عن الحياة، أجريت الدراسة على 1087 فرد ًا تتراوح أعمارهم بين 19 و80 عام ً ا، توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي، بالإضافة

الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الفاعلية الذاتية والوجدان السلبي (Mariagiovanna, 2022).

- حسب حدود اطلاعنا، ما يزال متغير الوجدان بصفة عامة، والوجدان الإيجابي بصفة خاصة، محدودا من حيث التناولين النظري والميداني، ولا سيما في البيئة العربية، كما أن الدراسات التي تناولت القدرة التنبؤية للفاعلية الذاتية بالوجدان الإيجابي تعد قليلة ونادرة- حسب حدود اطلاعنا-، مما يبرز الحاجة إلى إجراء مزيد من الدراسات التي تعمق الفهم النظري وتتحقق من هذه العلاقة تجريبيا.

8.الاجراءات المنهجية للدراسة:

1.8.منهج الدراسة:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي والذي "ينطلق من دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفًا دقيقا ويعبر عنه تعبيرًا كميا أو كيفيا" (سيبوكر، نجاحي، 2018، ص. 46)

وتم استخدام هذا المنهج لأنه يتناسب مع موضوع الدراسة الحالية باعتبار هذا النوع من الدراسات تحتاج الى عينات كبيرة من أجل الوصف والتفسير والتعميم.

2.8.عينة الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة في الطلبة الجامعيين بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة جيلالي ليابس بسيدي بلعباس بحيث بلغ عددهم 200 طالب وطالبة، تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية والجدول التالي يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة بنوع من التفصيل:

الجدول01:خصائص أفراد عينة الدراسة

الأقسام	المجتمع	العينة	النسب المئوية
قسم العلوم الاجتماعية	919	60	30
قسم العلوم الإنسانية	683	45	22.5
قسم علم الاعلام والاتصال	380	25	12.5
قسم علم النفس وعلوم التربية	747	49	24.5
قسم علم الاجتماع	311	21	10.5
المجموع	3040	200	100

يوضح الجدول السابق توزيع أفراد العينة البالغ عددهم (200) طالب على مختلف أقسام كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وذلك وفقاً للنسب المئوية الممثلة لحجم كل قسم من المجتمع الكلي (3040).

3.8.أدوات الدراسة:

1.3.8. مقياس الفاعلية الذاتية:

تم اعداد المقياس من قبل الأنصاري، وعبد الخالق (2012)، ويضم المقياس 20 فقرة يجاب عن كل منها باختيار أحد البدائل من 0 إلى 4 وتتراوح الدرجة الممكنة بين صفر و80 وتشير الدرجة المرتفعة إلى فاعلية ذاتية عالية، وأسفر التحليل العاملي للمقياس عن استخراج ثلاثة عوامل هي:الكفاءة، والمثابر ة، والثقة، وبلغ معامل ثبات ألفا للمقياس الكلي (0.79)، ومعامل الاستقرار عبر الزمن (0.76)، في حين بلغت قيمة الصدق المرتبط بالمحك (0.95) (عبد الخالق، 2020، ص.07).

2.3.8. مقياس الوجدان الإيجابي PANAS**:**

هذا المقياس من اعداد واطسن وكلارك وتيليجان Watson, Clark and Tilligan (1994) يتكون المقياس في صورته المختصرة من 20 بندا يتناول جانبين رئيسيين للوجدان هما (الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي)، ترجمة محمد أحمد عبد الخالق (2019)، كما قام ببعض التعديلات. في هذا السياق، تم تعويض الكلمات المفردة في كل فقرة بعبارات قصيرة، مثلااستُبدلت كلمة "قوة" بالعبارة "أشعر بالقوة". وتم الاعتماد في الدراسة الحالية على بعد واحد من أبعاد الوجدان والمتمثل في الوجدان الإيجابي، وأظهرت معاملات ثبات ألفا كرونباخ للوجدان الإيجابي قيم ً ا قدرها 0.84 و0.83، لكل من الذكور والإناث على التوالي. تشير هذه القيم إلى اتساق داخلي عال للمقياس، كما تم حساب صدق المحك للمقياس من خلال الربط بين الوجدان الإيجابي والمقياس العربي للسعادة وبلغ معامل الارتباط 0.62. (عبد الخالق، 2019).

4.8.الدراسة الاستطلاعية:

تم في الدراسة الاستطلاعية التحقق من الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة والمتمثلة في مقياس الفاعلية الذاتية ومقياس الوجدان الإيجابي وكانت النتائج كالتالي:

- بالنسبة لمقياس الفاعلية الذاتية فان أغلب الفقرات كان لها اتساق مع الدرجة الكلية للمقياس، بحيث تراوح ارتباط الفقرات مع الأبعاد بين (0.18-0.75) وذلك عند مستوى الدلالة 0.01، كما أن أغلب الفقرات جاءت معاملاتها مرتفعة، مما يشير الى أن مقياس الفاعلية الذاتية لأحمد محمد عبد الخالق يتمتع بصدق اتساق داخلي جيد، كما بلغ معامل ثبات أوميغا 0.90 والذي يدل على أن المقياس يتمتع بثبات جيد.

- بالنسبة لمقياس الوجدان الإيجابي فان معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للوجدان الايجابي تراوحت بين (0.49-0.74) وذلك عند مستوى الدلالة 0.01 مما يشير الى تمتع المقياس بصدق اتساق داخلي جيد، أما الثبات فقد تم حسابه بمعامل أوميغا والذي بلغ 0.85 مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات جيد.

9.عرض النتائج:

1.9.عرض نتائج الفرضية الأولى: التي تنص على: توجد علاقة بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين.

نظرا لعدم استطاعة الإحصاء على اختبار الفرضيات البحثية قمنا بتحويلها الى فرضية صفرية على النحو التالي: "لا توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين"، ومن أجل اختبار هذه الفرضية ودراسة العلاقة بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الأفراد على مقياس الفاعلية ودرجاتهم على مقياس المقياس الوجدان الإيجابي وجاءت النتائج كالتالي:

الجدول02: يمثل معامل الارتباط بيرسون بين الفاعلية الذاتية والوجدان السلبي

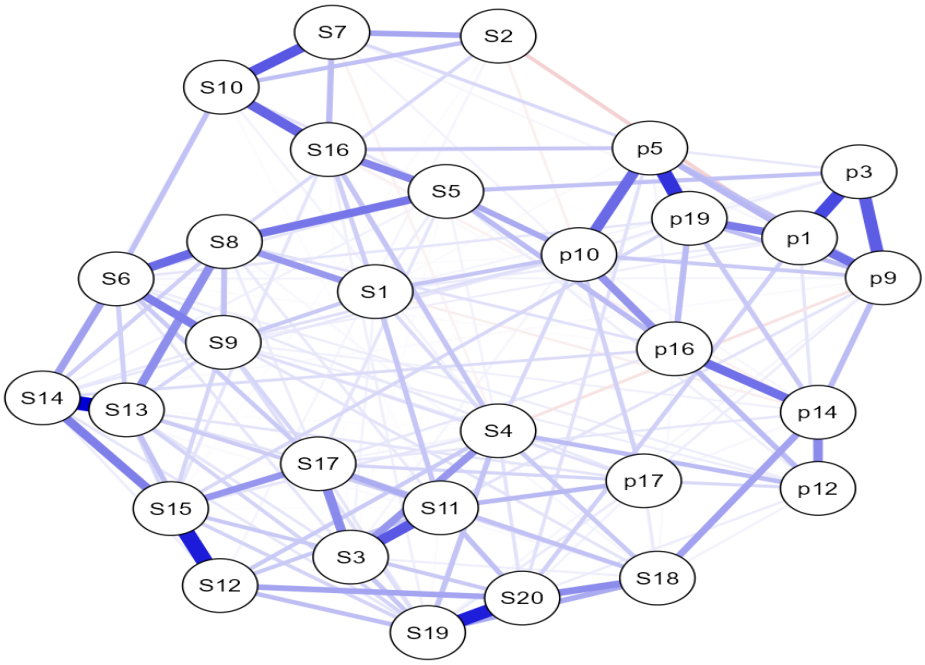
المتغيرات	الوجدان الإيجابي
الفاعلية الذاتية	0.63**

المصدر: بتصرف بناء على نتائج برنامج SPSS

يوضح الجدول السابق العلاقة بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين حيث بلغ معامل الارتباط 0.63 عند مستوى الدلالة 0.01 مما يشير وجود علاقة ارتباطية طردية بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين.

وفي خطوة أخرى قمنا بحساب معامل التحديد لمعامل الارتباط والذي بلغ 39.96 وهي نسبة تغطية الارتباط بين الفاعلية الذاتية والوجدان الايجابي لدى الطلبة الجامعيين أي نسبة الخصائص المشتركة، بينما نسبة 60.04% تعبر عن الخصائص الخاصة بكل متغير.

وباعتبار أن نتائج معامل الارتباط ومعامل التحديد تشير الى نسبة الارتباط والخصائص المشتركة بين المتغيرين فقط لجأنا الى حساب التحليل الشبكي من أجل الكشف عن ترابط الفقرات ومدى تأثيرها في العلاقة وحسب دافيد هناي David Hevey 2018 فان الشبكات تعد تمثيلات رسومية تُظهر العلاقات بين المتغيرات، ويتيح التحليل الشبكي إمكانية دراسة الأنماط المعقدة للعلاقات بين المتغيرات، كما يسمح بفحص بنية الشبكة للكشف عن أبرز خصائصها الجوهرية:



P متغيرات الوجدان الإيجابي S متغيرات الفاعلية الذاتية

الشكل 2: *التحليل الشبكي للعلاقة بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين*

المصدر: مستخرج من نتائج برنامج JASP

نلاحظ من خلال الشكل السابق بأن فقرات مقياس الوجدان الإيجابي لواطسن وكلارك وتيليجان (1994) Watson, Clark and Tilligan ترجمة محمد أحمد عبد الخالق ارتبطت وشكلت علاقات مع فقرات مقياس الفاعلية الذاتية لأحمد محمد عبد الخالق، بحيث وجدت علاقات قوية والتي تظهر من خلال المسارات الغليظة بين S19 و S20 وبين S12 وS15 وبين S13 و S14 و S7 و S10 وهذا فيما يخص الفاعلية الذاتية أما بالنسبة للوجدان الإيجابي تظهر المسارات الغليظة بين P1 وp3 وبين P5 وp1 كما نلاحظ أيضا أن P10 وp16 و S5 كانت لها دور البينية والوساطة في الربط بين فقرات الفاعلية الذاتية وفقرات الوجدان الإيجابي والجدول التالي يوضح العلاقات بين فقرات المقياس وقوة الارتباط:

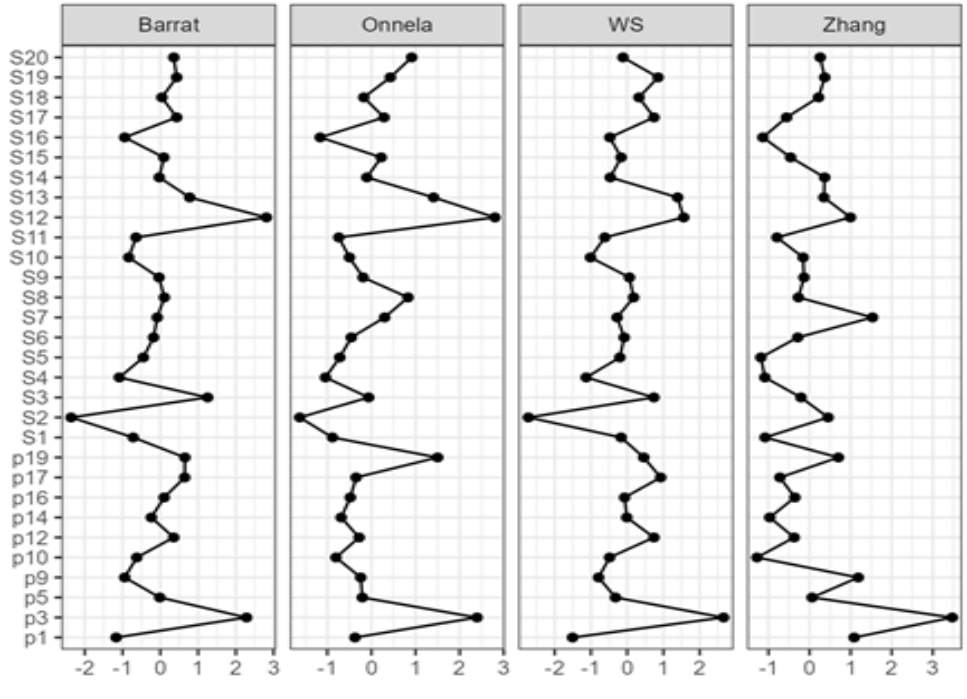
الجدول رقم 03: *يوضح العلاقات بين الفقرات مقياس الوجدان الإيجابي وفقرات مقياس الفاعلية الذاتية وقوة الارتباط بينها :*

الفقرات	البينية	التقارب	الدرجة	التأثير
P1	0.624	-0.152	0.892	0.264
P3	-0.438	-0.459	0.978	0.750
P5	-0.106	0.388	0.634	0.710
P9	-0.571	-0.478	0.573	0.218
P10	0.823	0.942	1.048	0.868
P12	-1.102	-1.111	-1.268	-1.013
P14	0.358	0.425	-0.210	-0.560
P16	0.358	0.652	-0.057	0.084
P17	-1.434	-1.904	-1.881	-1.568
P19	0.358	0.385	0.346	0.449
S1	-0.969	0.277	-1.215	-1.236
S2	-1.301	-2.653	-2.696	-3.202
S3	-0.571	-0.307	-0.425	-0.250
S4	0.624	0.447	0.320	-0.206
S5	2.814	2.135	0.030	0.162
S6	0.358	0.744	0.924	0.973
S7	-1.434	-1.716	-1.584	-1.494
S8	2.084	1.684	1.152	1.178
S9	-1.367	-1.071	-0.280	-0.118
S10	0.425	-0.373	-0.725	-0.521
S11	-0.040	-0.324	0.462	0.554
S12	-0.637	0.119	-0.074	0.069
S13	0.159	0.584	1.192	1.215
S14	0.425	0.560	0.765	0.828
S15	0.757	0.587	1.220	1.240
S16	1.088	0.994	-0.127	-0.213
S17	-0.504	-0.055	0.583	0.664
S18	-0.173	-0.258	0.384	-0.212
S19	-1.035	-0.268	0.976	1.019
S20	0.425	0.215	0.784	0.864

المصدر: بتصرف بناء على نتائج JASP

يوضح الجدول السابق العلاقات بين الفقرات مقياس الوجدان الإيجابي (P) وفقرات مقياس الفاعلية الذاتية (S) وقوة الارتباط بينها من حيث البينية والتي تشير الى أهمية الفقرة في ربطها بين الفقرات أي بمثابة الوساطة حيث بلغت الفقرة (S5) أعلى قيمة بينية، وتمثل

مضمون هذه الفقرة في "الفشل يدفعني للمزيد من المحاولة"، أما فيما يخص التقارب فكانت القيم متقاربة حيث بلغت أدنى قيمة 2.653- للفقرة (S2) والتي جاء مضمونها كالتالي "أنا لا أحسن التعامل مع المشكلات الغير متوقعة" أما أعلى قيمة فقد بلغت 2.135 للفقرة (S5) والتي تم ذكر مضمونها سابقا، أما فيما يخص الدرجة أو القوة فقد بلغت الفقرة (S15) أعلى قيمة والتي تتضمن التالي "أثق في قدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة"، أما أدنى قيمة فقد بلغتها الفقرة (S2) والتي ذكر مضمونها سلفا، أما فيما يخص التأثير فان القيمة الأكثر تأثيرا (S15) وقد تم ذكر محتواها سابقا أما الفقرة (P17) فجاءت أقل القيم تأثيرا والتي تنص على "أستمع للأخرين باهتمام"، ومما سبق نلاحظ أن الفقرات (S5) و(S15) كان لهما دور كبير في الشبكة والشكل التالي يمثل النتائج السابقة بيانيا:



الشكل رقم (02): رسم بياني لنتائج التحليل الشبكي للعلاقة بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين.

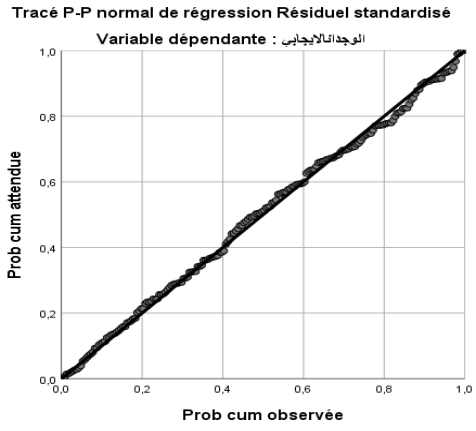
المصدر: مستخرج من نتائج برنامج *JASP*

يوضح الشكل السابق رسما بيانيا للعلاقات بين الفقرات مقياس الوجدان الإيجابي (P) وفقرات مقياس الفاعلية الذاتية(S) وقوة الارتباط بينها من حيث البينية والتقارب والدرجة والتأثير والتي تم التطرق اليها سلفا، ومنه بناء على ما سبق تؤكد نتائج معامل الارتباط والتحديد والتحليل الشبكي للعلاقة بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين تم التوصل الى رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل والذي مفاده "توجد علاقة ارتباطية طردية بينالفاعلية الذاتية و الوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين".

2.9.عرض نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص على: يمكن التنبؤ بالوجدان الإيجابي من خلال الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين.

نظرا لعدم استطاعة الإحصاء على اختبار الفرضيات البحثية قمنا بتحويلها الى فرضية صفرية على النحو التالي: "لا يمكن التنبؤ بالوجدان الإيجابي من خلال الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين"، ومن أجل اختبار هذه الفرضيةوالكشف عن القدرة التنبؤية للفاعلية الذاتية بالوجدان الايجابي لدى الطلبة الجامعين اتبعنا طريقة تحليل الانحدار البسيط بالطريقة القياسية ENTREوهذا بعد التأكد من التوزيع الطبيعي الاعتدالي لأفراد عينة الدراسة وجاءت النتائج كالتالي:



الشكل رقم (03): يمثل التوزيع الاعتدالي لبيانات عينة الدراسة

المصدر: مستخرج من نتائج برنامج *SPSS*

يمثل الشكل السابق اعتدالية توزيع البواقي وتجمع البيانات حول الخط المستقيم وبالتالي فان البواقي تتبع التوزيع الطبيعي وهو شرط من شروط صحة اجراء تحليل الانحدار.

الجدول04: *يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للفاعلية الذاتية وتأثيرها على الوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين:*

النموذج / المتغير		معامل الارتباط R	معامل التحديد R^2	مربع معامل الارتباط المعدل R^2	الخطأ المعياري للتقدير	قيمة T	قيمة F	مستوى الدلالة
المستقل	المتغير التابع							
الفاعلية الذاتية	الوجدان الايجابي	0.63	0.40	0.40	5.46	11.55 دالة عند 0.00	133.28 دالة عند 0.00	0.00

المصدر: مستخرج من نتائج برنامج *SPSS*

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة "ف" لنموذج الانحدار الخطي تساوي 133.28 عند مستوى الدلالة 0.01، مما يدل على وجود دلالة إحصائية لنموذج الانحدار الخطي البسيط الي تم توفيقه بالمتغير التابع الوجدان الإيجابي بدلالة الفاعلية الذاتية عند المستوى 0.01.

يتبين كذلك أن قيمة معامل الارتباط تساوي 0.63 وعند تربيعها أصبحت قيمة معامل التحديد تساوي 0.40، أي أن النموذج يفسر 40% من التباين الكلي للمتغير التابع الوجدان الإيجابي وبعد تعديل أثر المتغير المستقل في النموذج فأصبحت قيمة معامل الارتباط المعدل 0.40، مما يعني أن النموذج يفسر 40% من التباين الكلي للمتغير التابع وتبقى نسبة 60% لم تفسر.

وعليه النموذج مقبول الى حد ما والذي فسر 40% من التنبؤات.

ولمعرفة درجة مساهمة الفاعلية الذاتية في الوجدان الإيجابي تم حساب معاملات بيتا المعيارية كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول05: *يمثل معاملات بيتا لمساهمة الفاعلية الذاتية في الوجدان الإيجابي*

النموذج		المعاملات غير الممعيرة		المعاملات المعيارية	مستوى الدلالة	معامل تضخيم التباين
المتغير المستقل	المتغير التابع	قيمة B	الخطأ المعياري	قيمة بيتا	0.00	1.000
الفاعلية الذاتية	الوجدان الايجابي	4.26	1.86	0.63		

المصدر: مستخرج من نتائج برنامج *SPSS*

يوضح الجدول السابق المعاملات المعيارية والغير معيارية لمساهمة الفاعلية الذاتية في الوجدان الإيجابي بحيث جاءت قيمة بيتا بقيمة (4.26) وهي قيمة موجبة دالة احصائيا مما تشير الى التأثير الطردي فكلما ارتفعت الفاعلية الذاتية بمقدار وحدة ارتفع مستوى الوجدان الايجابي بمقدار (4.26) وحدة، كما يوضح الجدول نتائج اختبار التعددية الخطية حيث كشفت النتائج أن عامل تضخم التباين للنموذج كان (1.000) وهو أصغر من 3 مما يشير الى عدم وجود تعددية خطية بين متغيرات النموذج، ومنه نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل والمتمثل في يمكن التنبؤ بالوجدان الايجابي من خلال الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين.

10.مناقشة النتائج:

1.10.مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

التي تنص على: توجد علاقة بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين.

من خلال نتائج الجدول 02 والذي يمثل معاملات الارتباط بين الفاعلية الذاتية و الوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين والذي بلغ **63، بالإضافة الى معامل التحديد والذي بلغ 39.96، كما أشار أيضا التحليل الشبكي الى وجود علاقات ارتباطية بين فقرات مقياس الفاعلية الذاتية وفقرات مقياس الوجدان الايجابي تم التوصل الى وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية بين الفاعلية الذاتيةو الوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين.

وقد اتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة مسعودي أحمد (2016) ودراسة سورحمان وعظيم Surahman & Adhim (2021) وماریاجیوفانا وآخرون Mariagiovanna et al (2022)، في وجود علاقة ارتباطية طردية بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي.

ويمكن تفسير العلاقة بين الفاعلية الذاتية والوجدان الإيجابي في ضوء نظرية التعلم الاجتماعي لباندوراه BANDURA، والتي تؤكد على العلاقات التفاعلية بين العوامل المعرفية وما تضمه من معتقدات والعوامل الانفعالية بما فيها الوجدانات عامة والوجدان الإيجابي خاصة تحت ما يسمى التفاعل الحتمي المتبادل.

فقد أكد باندوراه BANDURA أن الفاعلية الذاتية تحتل مركزا رئيسيا في تفسير الاستثارة الانفعالية والوجدان الايجابي كما أشار فتحي الزيات أيضا الى أن الفاعلية الذاتية هي اعتقاد، أو إدراك الفرد لمستوى أو كفاءة أو فاعلية إمكاناته أو قدراته الذاتية، وما تنطوي عليه من مقومات معرفية وجدانية انفعالية. (مزاري، وبرزوان، 2021، ص. 257)

ونتائجنا تجسد المقولة القائلة "السمات الجيدة تتسق معا" (عبد الخالق، 2021، ص.59)

2.10.مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

مفادها: يمكن التنبؤ بالوجدان الايجابي من خلال الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين.

بالاعتماد على الجدول رقم 04 والجدول رقم 05 واللذان يمثلان نتائج نموذج تحليل الانحدار الخطي البسيط، والذي اعتبرت فيه الفاعلية الذاتية متغير تفسيري مستقل متنبئ بالمتغير التابع والمتمثل في الوجدان الإيجابي، توصلت الدراسة الى أنه يمكن التنبؤ بالوجدان الايجابي من خلال الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين.

واتفقت نتائج دراستنا مع جزئية من نتائج دراسة إن. سي. واي. يونغ و كيو. لو N C Y Yeung & Q Lu 2014 والتي توصلت الىلفاعلية الذاتية ترتبط إيجابيً ا بالوجدان الإيجابي، والذي بدوره يعزز جودة الحياة لمرضى السرطان.

وهذا ما تؤكده نظرية الدافع للحماية والتي مفادها أن المعتقدات عامة والفاعلية الذاتية خاصة تؤثر على الاستجابات الانفعالية والوجدانية ولا سيما الوجدان الإيجابي.

وأيضا نظرية العلاج الانفعالي لبيك BECK ترى أن انفعالات ووجدانات الأفراد تتأثر بمعتقداتهم عن أنفسهم كالفاعلية الذاتية، وتقوم الفكرة الرئيسية لهذا العلاج على تعديل معتقدات الأفراد باعتبارها العامل الرئيسي لتشكيل استجاباتهم الانفعالية نحو المواقف والأشياء. (العبدي، 2009)

الخاتمة:

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن القدرة التنبؤية للفاعلية الذاتية بالوجدان الايجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة جيلالي ليابس بسيدي بلعباس، وأسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية بين الفاعلية الذاتية والوجدان الايجابي، كما توصلت أيضا هذه الدراسة الى أنه يمكن التنبؤ بالوجدان الايجابي من خلال الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين، ورغم السعي المتواصل لضمان الموضوعية الكاملة في هذا البحث، إلا أننا ندرك وجود حدود لهذه الدراسة، وينبغي الإشارة الى أن الدراسة طبقت فقط على الطلبة الجامعيين وهم الذين يتميزون بخصائص تختلف عن العينة المجتمعية، بالإضافة الى أن عينة الدراسة كانت مشتقة من جامعة واحدة بالجزائر وهي جامعة جيلالي ليابس بسيدي بلعباس.

وفي ضوء ما ألت اليه دراستنا من نتائج فإننا نوصي بمنح الاهتمام الكافي لمثل هذه الدراسات والتي تركز على الفاعلية الذاتية والوجدان الايجابي باعتبارها من أهم متغيرات علم النفس الإيجابي الحامية للصحة والمحركة للسلوك البشري.

بحوث مستقبلية مقترحة:

وفي ضوء ما ألت اليه نتائج دراستنا فإننا نقترح بعض البحوث المستقبلية:

- توسيع مجال البحث الجغرافي والبشري في هذا الموضوع ليشمل كل القطر الجزائري وجميع الفئات العمرية لتعميم النتائج المتحصل عليها.

- البحث في المواضيع المتعلقة بالفاعلية الذاتية والوجدانات ومختلف المتغيرات التي تؤثر فيها من أجل الفهم والتحكم والتنبؤ بمختلف السلوكيات.

المراجع:

المراجع باللغة العربية:

بطاط، نور الدين. (2018). *الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي* [رسالة دكتوراه، جامعة الدالي إبراهيم الجزائر3]. جامعة الجزائر.
https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/309/5/1/114689

دواش، فؤاد محمد، الحديبي، مصطفى عبد المحسن. (2020). الوجدان الإيجابي والسلبي والحاجة الشخصية للتنظيم كمنبئات بالتوجه الصحي لدى عينة من طلاب الجامعة والدراسات العليا. *المجلة التربوية لكلية التربية -لجامعة سوهاج*، (77)، 1- 42. 10.21608/edusohag.2020.107773_

سويلم المطيري، ايمان غزاي ثامر. (2017). فاعلية الذات والعوامل الخمسة الكبرى وعلاقتها في اتخاذ القرار لدى مديرات المدارس بمدينة الرياض. المجلة التربوية، 47 (47)، 528- 644.
https://journals.ekb.eg/article_125536.html

سيبوكر، إسماعيل، ونجاحي، نجلاء. (2018). أهمية المنهج الوصفي للبحث في العلوم الإنسانية. مقاليد، 06 (08)، 43- 54. https://asjp.cerist.dz/en/article/134748

عبد الخالق، أحمد محمد. (2019). العلاقة بين الوجدانين الإيجابي والسلبي والحياة الطيبة. مجلة العلوم التربوية، (14)، 63-82. http ://dx.doi.org/10.29117/jes.2019

عبد الخالق، محمد أحمد. (2020).حب الحياة وعلاقته بالحياة الطيبة و الفاعلية الذاتية والشخصية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 30 (109)، 02- 20.
https://ejcj.journals.ekb.eg/article_118098_31f78dc77cc7078634ee279cdb0b2bba.pdf

عبد الخالق، محمد أحمد. (2021). *السلوكيات الصحية وعلاقتها بالوجدان الإيجابي والسلبي وحب الحياة. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*، 9 (*1*)، 41- 80.
https://pshj.journals.ekb.eg/article_166930.html

عبد المهدى، سارة علي. (2022). العوامل المسهمة في الرفاهة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. دراسات تربوية واجتماعية، 28 (8)، 171- 218.
https://jsu.journals.ekb.eg/article_293189_b86588e0a75d84826e7ede210f8bda28.pdf

العبيدي، محمد جاسم. (2009). علم النفس الاكلينيكي. دار الثقافة للنشر والتوزيع.

لشهب، أسماء. (2021). الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 7 (2)، 169- 203. https://asjp.cerist.dz/en/article/149723

محمد إبراهيم، محمد محمد. (2022). الضبط المدرك وتقدير الذات والتوجه نحو الحياة وأثرهم على الوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة كمتغيرين وسيطين والسيطرة على الذات كمتغير تابع. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 37 (02)، 145- 244. 10.21608/mathj.2022.125057.1190

مزاري، سهلة، وبزوان، حسيبة. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بالفاعلية الذاتية عند طلبة المدارس العليا للأساتذة. مجلة المرشد، 11(2)، 253-266. https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/349/11/2/172994

مسعودي، أمحمد. (2016). الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين [رسالة دكتوراه، جامعة وهران2]. https://ds.univ-oran2.dz:8443/jspui/handle/123456789/1225

الهوادف، رابح. (2017). العلاقة بين أساليب التفكير والفاعلية الذاتية لدى طلبة السنة الأولى بالمدارس التحضيرية. المجلة الجزائرية للطفولة والتربية، 04 (06)، 339- 374. https://asjp.cerist.dz/en/article/71794

يخلف، عثمان. (2001). علم نفس الصحة الأسس النفسية والسلوكية للصحة (ط.1). دا الثقافة للنشر والطباعة والتوزيع.

المراجع باللغة الأجنبية:

Bandura, albert. (1977). Self-efficacy: Towa rd a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(*2*), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Baoyi, Shi. (2024*). Influencing Factors and Impact of Emotion Regulation. Proceedings of the 2nd International Conference on Social Psychology and Humanity Studies,* 50 (*1*), 177- 183.

https://www.researchgate.net/publication/380124791_Influencing_Factors_and_Impact_of_Emotion_Regulation/stats

Brondino M, Raccanello D, Burro R and Pasini M .(2020). Positive Affect Over Time and Emotion Regulation Strategies: Exploring Trajectories With Latent Growth Mixture Model Analysis. Front. Psychol, 11, 01-08. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01575

David, Hevey. (2018). Network analysis: a brief overview and tutorial. Health Psychol Behav Med, 6(1) , 301–328. doi: 10.1080/21642850.2018.1521283

Luong, G., & Wrzus, C. (2017). Positive affect. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), Encyclopedia of Personality and Individual Differences (pp. 1-3). New York: Springer. Doi: 10.1007/978-3-319-28099-8_545

Yeung, N C Y, & Lu, Q. (2014). Affect as a mediator between self-efficacy and quality of life among Chinese cancer survivors in China. Eur J Cancer Care (Engl),23(1),149-55. doi: 10.1111/ecc.12123