

علاقة الكفاءة الانفعالية بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة

ا.م.د. امال اسماعيل حسين

كلية التربية - الجامعة المستنصرية

مستخلص لبحث

هدف البحث التعرف على الكفاءة الانفعالية وتنظيم الذات ، وتعرف العلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة ولغرض التحقق من ذلك قام الباحثان بتبني مقياس الكفاءة الانفعالية لـ (ادريس ٢٠١٤) والمكون من (٤١) فقره بصيغته النهائية وبناء مقياس تنظيم الذات والذي تكون من (٢٦) فقره بصيغته النهائية ، وبعد التأكد من الخصائص السايكومترية لاداتي البحث طبقا على عينه البحث والبالغه (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة اختبروا بطريقه الطبقيه العشوائيه.

اظهرت النتائج ان افراد العينه لديهم كفاءه انفعاليه الذي بدوره عزز تنظيم الذات لدى الطلبة من خلال نفسه والواقع الذي يعيشه الطالب واقتناعه ببيئته الاجتماعيه والمعرفيه ، وايضا ان افراد عينه البحث لديها تنظيم ذاتي من خلال تنظيم ، اوضاعه النفسيه والانفعاليه والقيم والتقاليد التي تربي عليها ، واظهرت النتائج الاحصائيه وجود علاقته ارتباطيه طرديه موجه بين الكفاءه الانفعاليه وتنظيم الذات لدى الطلبة ، وهذا يرجع الى اهتمام الطلبة بانفعالاتهم والمعلومات التي تتسجم مع احتياجاتهم الذاتيه والنفسيه بما ينسجم والموقف التعليمي لغرض معالجتها والاستفاده منها ، فلديه القدره على تحكم ذاته وادراك عواقب الامور وانه يستحضر في ذهنه جميع النتائج التي يحتمل ان تترتب على افعاله في المستقبل، وعلى هذا الاساس يستطيع ان يبني سلوكه وتصرفاته تبعا لخطه يصيغها هو ويرسمها على اساس ما يتوقعه من نجاح وتوفيق لاعماله في المستقبل البعيد مثل هذا الشخص يستطيع ان يستمد قدرته على الضبط والتحكم في وانفعالاته وسلوكه من تقدير الامور تقديرا مبنيا على موازنه النتائج وتمحيصها ، وبناءً على نتائج البحث الحالي تم التوصل الى بعض التوصيات والمقترحات المستقبليه .

المصطلحات المفتاحيه الرئيسيه للبحث: Keywords the terminology for research:

| | | |
|--------------------|---|----------------------|
| الكفاءه الانفعاليه | : | Emotional Competence |
| التنظيم الذات | : | self-Regulation |
| طلبة الجامعة | : | students University |

Relation Emotional Competence and self-Regulation
for students University

Dr. Amal Ismail Hussein

Dr. Kadhem Mohsin Kuwayta Al Kaabe

The University of Mustansiriya - College of Education

Department of Educational and Psychological Sciences

Research Abstract :

The objective of the research is to identify the emotional efficiency and self-organization, and what is the relationship between them and the students of the university. In order to verify this, the researchers adopted the measure of emotional competence of Idris 2014, which consists of (41) In the final form. After ascertaining the psychometric properties of the two research fields according to the sample of 400 students, they were chosen in a random stratified manner. The results showed that the members of the sample have an emotional efficiency, which in turn enhanced the self-organization of the students through the same reality as the student and his conviction in his social and cognitive environment, and also that the members of the research sample have a self-regulation through the organization of psychological and emotional conditions, values and traditions, The existence of a positive positive correlation between the emotional efficiency and self-organization of the students. This is due to the students' interest in their emotions and information that are consistent with their psychological and psychological needs in a manner consistent with the educational situation He has the ability to control himself and to understand the consequences of things and he recalls in his mind all the possible consequences of his actions in the future, and on this basis can build his behavior and actions according to the plan is formulated and drawn on the basis of what he expects success and conciliation of his work in the distant future This person can derive his ability to control and control the emotions and behavior of the assessment of things based on the balance of results and scrutiny, and based on the results of the current research has been reached some recommendations and proposals for the future.

الفصل الاول

مشكله البحث Research Problem

تعد العواطف والانفعالات جزءا مهما واساسيا للغاية للبناء النفسي للفرد وقد اكدت الدراسات والابحاث الحديثه بما لا يدع مجالا للشك ان المنظومه الانفعاليه في تركيبه الانسان معقده ومركبه ومق،اومه للتغيير، وهي تحدد معالم الشخصيه الانسانيه منذ وقت مبكر في حياه الفرد، كما ان للعاطفه والانفعالات دورا مهما في توجيه الفكر والسلوك الانساني، وتحديد علاقته بالفرد بعالمه الخارجي، ويزخر التراث النفسي قديما وحديثا بموضوعات تشير الى وجود علاقته تفاعل متبادل بين مشاعر الفرد وبنائه النفسي فقد قدم Wardeell & Royce مجموعه من الدراسات تؤكد مدى تاثير الشخصيه الانسانيه بالنظام الانفعالي للانسان .

وان الاشخاص الذين لا يدركون ما يشعرون به يكونون اقل قابليه على حل مشكلاتهم الانفعاليه باساليب بناءه، كما تعد نقطه عجز اساسيه في شخصيه الفرد، بمعنى انهم يفتقرون للكفاءه الانفعاليه اذ ان الكيفيه التي يتعامل بها الاشخاص على نحو فعال مع انفعالاتهم والمشكلات المرتبطه بها ما هي الا تعبير عن الكفاءه الانفعاليه ، وان المهارات ذات الصله بتنظيم الانفعال وادارته يعبر عنها كذلك باصطلاح الكفاءه الانفعاليه Emotional Competence ، ان امتلاك الفرد لدرجات متدنيه من الكفاءه الانفعاليه يمكن ان يقف عائقا امام مح،اولاته للخروج من الازمات النفسيه التي يتعرض لها في شتى مجالات الحياه ، فضلا عن انه يمكن ان يقود الى مشكلات في التوافق النفسي والاجتماعي والتربوي والمهني فقد بينت دراسات مثل: (2001) Humpel et al وجود علاقته بين الكفاءه الانفعاليه والصحه النفسيه ، ووجد Nelis & Kotsou, (2011) ان ارتفاع مستوى الكفاءه الانفعاليه لدى الفرد يحسن من السعاده على المستويين النفسي والجسمي، ويكون لديه القدره على تنظيم ذاته وفهم الاخرين ويتعامل مع من حوله بمرونه ومهاره ومسؤوليه ويقوي العلاقات الاجتماعيه (Nelis & Kotsou, 2011, p.354)

ويعد تنظيم الذات احد ابعاد الكفاءه الانفعاليه والتي تتمثل بالقدره على تنظيم المؤثرات المزعجه مثل القلق والغضب ،فضلا عن ذلك ان تنظيم الذات تشعر الفرد بانها سيد نفسه وقادر على تحمل الانفعالات التي تاتي بها الحياه (الاعسر وكفاقي،٢٠٠٠،٢١٥)اذ تشير جادو(٢٠١٠) عمليه تنظيم الذات تشمل قدره الفرد على ان يكون كفؤا في انجاز المهام الموكله اليه(جادو، ٢٠١٠: ١١)

وقد اشار باندورا (Bandura,1991) الى ان الاليه الاساسيه للذات المنتظمه تعمل من خلال ثلاث وظائف ثانويه وتتضمن المراقبه الذاتيه لسلوك الفرد ومحدداته وتأثيراته فالحكم على تصرف فرد ما يكون بالعلاقه مع المعايير الاخلاقيه والظروف البيئيه ، وكذلك من خلال رد الفعل المؤثر اي ان الافراد لديهم القابليه على تنظيم ذواتهم وهذا يمكنهم من ممارسه بعض التحكم بانفعالاتهم وبافكارهم ومشاعرهم ودوافعهم و

تصرفاتهم (Bandura, 1991, p.248-249)، وان احدى معالم التوافق الجيد هو قدره الفرد على تنظيم ذاته ليتحكم بسلوكه وبيئته وافكاره ومشاعره وعواطفه مما ينعكس ذلك على قدرته على التعامل مع ضغوط الحياة المختلفة، وبذلك ينطلق البحث الحالي من التساؤل الاتي : ما نوع واتجاه علاقه الارتباطيه بين الكفاءه الانفعاليه وتنظيم الذات لدى طلبة الجامعه ؟

اهمية البحث

ان الجانب الانفعالي جزءا مهما من شخصيه الفرد لارتباطه القوي بالعديد من جوانب الشخصيه الاخرى، لاسيما الجانب العقلي والحركي منها ويشتمل هذا الجانب على العديد من الانفعالات والعواطف، منها ما هو ايجابي والبعض الاخر سلبي. وتتكون الانفعالات نتيجة تفاعل الفرد مع المواقف البيئيه المتعدده والخبره ذات الموضوعات المتكرره ،

وللانفعال اثر قوي في تحريك السلوك وتنشيطه، او اعاقته وتوجيهه لتجعل منه اداه تعبر عن الفرح والسرور والابتهاج، او لتجعل منه اداه منفرة لانه ينم عن الالم والضيق والخوف والحزن. والتعبير الانفعالي ينتثر بمثيرات خارجيه ويتاثر بالخبرات الذاتيه الوجدانيه التي تصاحب حاله الانفعاليه، فالخبره الانفعاليه هي خبره ذاتيه غير اراديه ذات شحنه سلبيه، او ايجابيه، تتاثر تاثرا قويا بالتقدير المعرفي للموقف الخارجي، وتستثير الميل الى الفعل، وتكون عاده مصحوبه بردود فعل جسميه ظاهره وحشويه فزيولوجيه (الزغول والهنداوي، ٢٠٠٧، ٤٢١)

وتاسيسا على ذلك، تعد الانفعالات احد الجوانب الاساسيه فيما يتعلق بكفاءه الافراد المعرفيه والمهنيه والاكاديميه (Garner, 2010, p.297) وبحسب (Saarni, 1999)، فان الخبرات الانفعاليه متعدده الجوانب تشكل لدى الفرد بنى معرفيه مرتبطه بها، تقوده الى اصدار احكام معرفيه انفعاليه وسلوكيات تؤلف معا ما يعبر عنه بالكفاءه في الاداء في جميع مجالات الحياه .

وذكر (Higgs & Dulewicz 2000) ان فكره الكفاءه الانفعاليه تعني ان الشخص الذي يتصف بمستوى عالٍ من الذكاء الانفعالي له قدرات وقابليات وكفاءات معينه قابله للتطوير التي ربما لايتصف بها شخص اخر، ومن يمتلك هذه الخاصيه يستطيع التف، اوض من خلال اسلوبه في الحياه اثناء التفاعلات المتبادله مع الاخرين، وينظم خبراته الانفعاليه في محيط ثقافي اجتماعي دائم التغيير والتحدي (Coetsee et.al, 2006, p.64-73).

وعلى هذا الاساس نتجلى الكفاءه الانفعاليه بوصفها (الذات العامله) التي تعمل بمهاراتها المختلفه على تنظيم المشاعر والانفعالات. وبحسب Saarni فان هناك حاجه ماسه الى العمل الذاتي لاداره الانفعالات في المواقف الاجتماعيه، ولتوظيف هذه الانفعالات بشكل فعال، مما يتوجب على الافراد ان يتعاملوا بطلاقه

اكثر مع المواقف العاطفيه، عندها سيكونون اعضاء ناجحين ومحترمين في مجتمعاتهم (Saarni,1999, p.105) ونظرا لاهميه الكفاءه الانفعاليه في مجالات الحياه المختلفه، فقد وظف هذا المفهوم في شتى مجالات العمل مثل ادارته الاعمال والموارد البشريه والاقتصاد والسياسه والصحه والتربيه والارشاد النفسي والتربوي والاجتماعي.. الخ .

ففي مجال التربيه والتعليم كانت هناك دراسات متعدده ح،اولت تسليط الضوء على اهميه الكفاءه الانفعاليه في العمليتين التربويه والارشاديه (Scott & Ciarrochi 2006:p53)

وفي دراسته (Garner 2010) بعنوان "الكفاءه الانفعاليه وتأثيراتها في التدريس والتعلم" اشار الى دور المعلمين في المدارس الابتدائيه في تطوير الكفاءه الانفعاليه وتنظيمها لدى التلاميذ في البيئه المدرسيه، لاسيما داخل الفصل الدراسي وافترض في دراسته هذه بان العواطف متجذره ومتاصله في العلاقات لدى الافراد كونها توفر المعلومات الاكثر وضوحا في سياق التبادل الاجتماعي. وقد وضع تصورا نظريا للكفاءه الانفعاليه يركز على جوانب (مستوى الوعي بالانفعال، والقدرة على استعمال المفردات ذات الصله بالانفعال وفهمها، ومعرفه تعبيرات الوجه وال،اوضاع المثيرة للانفعال، ومعرفه القواعد الثقافيه لعرض المشاعر (الانفعال) ومهارات ادارته شدة الانفعال بطريقه ملائمه للجمهور والموقف)، وقد خلص جارنر الى اقتراح عنصرين مهمين للكفاءه الانفعاليه يساعدان في تحسين وتطوير العمليه التعليميه لدى الاطفال والشباب هما: معرفه الانفعال، وتنظيم الانفعال (Garner, 2010, p.297-321).

اما في مجال سيكولوجيه الذات The Self اجري (Mendes 2003) فهناك دراسته على عينه من المعلمين تبحث في علاقه الارتباطيه بين الكفاءه الانفعاليه وتحقيق الذات وخلصت نتائجها الى وجود علاقه ارتباطيه موجبه بينهما (Mendes, 2003, p.15). اما دراسته (Emmanuel 2011) بحثت في علاقه بين الكفاءه الانفعاليه وفاعليته الذات والكفاءه المهنيه Professionalism لدى ضباط الامن المستجدين في جنوب غرب افريقيا وخلصت الى وجود علاقه ايجابيه بينهم بحسب خبره في العمل (Emmanuel, 2011,p.20).

اهداف البحث :

- يهدف البحث الحالي التعرف على:-
- ١- الكفاءة الانفعالية لدى طلبة الجامعة.
 - ٢- دلالة الفرق في الكفاءة الانفعالية على وفق متغيري الجنس (ذكور / اناث) والتخصص (علمي / انساني).
 - ٣- تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة.
 - ٤- دلالة الفرق في تنظيم الذات على وفق متغيري الجنس (ذكور / اناث) والتخصص (علمي / انساني).
 - ٥- طبيعه العلاقه الارتباطيه واتجاهها بين الكفاءة الانفعاليه وتنظيم الذات تبعا لمتغيري الجنس والتخصص.

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستصريه من الدراسات الصباحيه فقط ومن كلا الجنسين (الذكور / و الاناث) وللعام الدراسي (٢٠١٧ - ٢٠١٨).

تحديد المصطلحات :

اولا :- الكفاءة الانفعاليه Emotional Competence

وعرفه (Eisenberg et. al, 1998) على انه:-

"فهم الشخص لانفعالاته وانفعالات الاخرين والميل الى اظهار انفعالاته بالاسلوب الافضل من الناحيه الموقفيه والثقافيه والقدره على السيطرة على انفعالاته واختبار وتعديل السلوكيات الناجمه عن الانفعالات واظهارها باسلوب لائق اجتماعيا بهدف تحقيق اهدافه" (Eisenberg et. al 1998,p.22)

وعرفته (Saarni, 1999) على انه:-

"اظهار ،او تطبيق فعلي للقابليات المتعلمه من المواقف المستمده من المعرفه المرتبطه بالجانب المعرفي وفي جزءه المؤثر على ميل الفرد للتعامل مع بيئته الاجتماعيه المتمثل بالذكاء الانفعالي". (Saarni,1999, p.107).

عرفه (Boyatzis,2000) على انه:-

خاصيه من الخصائص الشخصيه التي يتصف بها الشخص، والتي من المحتمل ان تعمل بوصفه دافعا ،او سمه ،او مهاره يستخدمها الفرد عند تصور ذاته وهي تؤدي دورا اجتماعيا معيناً ، ،او انها بناء معرفي يفضله الفرد لتحسين ادائه وانجازه الانفعالي (Boyatzis et al, 2000, P.344).

التعريف النظري : تبني الباحثان تعريف (Boyatzis, 2000) كون (الادريسي ٢٠١٤) تبني التعريف ذاته في بناء مقياس الكفاءة الانفعاليه وانه تعريف اشمل لمتغير الكفاءة الانفعاليه .

التعريف الاجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقياس الكفاءة الانفعالية الذي تبناه الباحثان.

ثانيا : - تنظيم الذات Self – Regulation :

عرفه كل من :

كانفر 1980, Kanfer :

تلك العمليات التي يمكن للفرد من خلالها ان يغير ، او يعدل من احتمال ظهور الاستجابات ، او غيابها

(حبيب ، ١٩٩٧ : ٥٢) .

ويلسون و، اوليري 1980, Wilson & Oleary :

هو اسلوب لتغيير السلوك ، يبداه الفرد بنفسه لغرض التأثير في سلوكه الشخصي .

(الشناوي ، ١٩٩٦ : ٤٢٥) .

كنريك 1999, kenrick

هو العملية التي من خلالها ينتقي الافراد استراتيجياتهم ويراقبونها ويعدلونها في مح،اوله للوصول الى

اهدافهم (44 : 1999, Kenrick) .

باندورا 1991, Bandura :

هو التحكم في السلوك الذي يتحقق من خلال ملاحظه الافراد لسلوكهم وادائهم والحكم عليه وتقويمه ،

باستخدام المعايير الشخصية لهم ، والاستجابة له ايجابيا وسلبيا تبعا للمثيرات التي يتعرضون لها)

(Bandura, 1991:941) .

ويتبنى البحث الحالي تعريف باندورا 1991, Bandura لتنظيم الذات تعريفا نظريا

التعريف الاجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقياس تنظيم الذات الذي تبناه الباحثان

الفصل الثاني

الاطار النظري

ادبيات البحث : يتضمن هذا الفصل عرضا لاهم النظريات التي فسرت متغير الكفاءة الانفعالية والنظريات التي فسرت متغير تنظيم الذات وكما يأتي :

اولا : - الكفاءة الانفعالية Emotional Competence

النظريات المفسره للكفاءة الانفعالية

١- نظريه الكفاءة الانفعالية لـ (Daniel Goleman (1995

ظهرت هذه النظرية بالتزامن مع اراء ديفيد ماركيند (١٩٧٥) الذي يعد ،اول من اقترح مفهوم الكفاءة الانفعالية بوصفه اساسا لتمييز الاداء لاسيما اداء العمل ، ولاحقا في عام (١٩٩٥) ميز طائفه واسعه من الكفاءات الانفعالية من خلال مفهوم الذكاء الانفعالي وفي الوقت نفسه حدد عالم النفس Daniel Goleman (1995) دانيال كولمان (١٩٩٥) مفهوم الكفاءة الانفعالية Emotional Competence بانموذج نظري ، ميزه عن الذكاء الانفعالي، ويعرف Goleman الكفاءة الانفعالية بانها قابليه مكتسبه من مفهوم الذكاء الانفعالي، من خلال لك يفرق Goleman بين الذكاء الانفعالي والكفاءة الانفعالية بان الاول بانه مجموعه من القدرات ،او القابليات الانفعالية التي تمكن الفرد من تعلم المهارات الانفعالية ، في حين يعبر عن الثانيه بالوسيله لتحقيق المهاره المتمثله بالكفاءة الانفعالية، وعليه فان الاستعداد الكامن الذي يتمثل بالذكاء الانفعالي انه ضروري وهو غير كافٍ لاطهار الكفاءة الانفعالية، وان هذه الكفاءات في الجماعه لاسيما ضمن اطار الجماعات من الاختصاص نفسه. وهذا يسمح للكفاءات الفرديه ان توازر الكفاءات الاجتماعيه وتدعمها، وتشير هذه النظرية كذلك الى ان هذه الكفاءات تميل الى العمل معا لتشكل نمطا هادفا من الامكانيات التي تسهل الاداء الناجح سواء كان في المواقف التي يتعرض لها الفرد اوفي العمل ،اوفي المؤسسات التربويه والتعليميه ،او وظيفه ما ((Goleman, 2001, p.27)).

٢- منظور الكفاءة الانفعالية لـ (Bharadwaj & Sharma(1995

ظهر في ال،اونه الاخيره الاهتمام المتزايد بالكفاءة الانفعالية ومح،اولات تمييزها عن الذكاء الانفعالي فضلا عن مح،اولات قياسها، فقد كان مفهوما الذكاء الانفعالي والكفاءة الانفعالية مثار جدل بين المهتمين بهذا الموضوع، وبهذا الصدد داب بعض الباحثين على دراسته في ثقافات متعدده مح،اولين الافاده من منظور (Goleman, 1995) عن الكفاءة الانفعالية، ويعد (Bharadwaj & Sharma (1995 من اشهر الباحثين الذين عملا في دراسته وقياس الكفاءة الانفعالية في الثقافه الهنديه. وقد وضعوا تصورا نظريا يحددان في ضوءه الكفاءة الانفعالية بخمس مجالات هي:

المجال الاول:-

التعمق الكافي في الشعور الانفعالي (ADF) Adequate Depth of Feeling :-
و يقصد به الوعي الذي تشكل لدى الفرد بقدرته على السيطرة على انفعالاته وتأثيراتها والتي تؤدي الى تكامل شخصيته وفعاليه احكامه والاذان يقودانه الى مشاركته فاعله وقويه في الحياه .

المجال الثاني:-

التعبير عن الانفعالات والسيطرة عليها على نحو مناسب Adequate Expression and Control of Emotions (AEC) :-
ويعبر هذا المجال عن ديناميته الاستقرار الطبيعي للفرد. ويقصد به ميل الفرد الملحوظ للتعبير المناسب عن مشاعره والسيطرة عليها بصورة تلقائية بحسب ما يتطلبه الموقف.

المجال الثالث:-

القدرة على توظيف الانفعالات (AFE) Ability to Function with Emotions :-
ويقصد به قدره الفرد على ان يطور نمطا مميزا من التفاعل مع انفعالاته ، عندما يكون في وضع انفعالي قوي مؤثر وصعب للغاية، يمكنه من تاديه وظائفه و اعماله اليومية بشكل صحيح.

المجال الرابع:-

القدرة على التعامل مع الانفعالات الناجمة عن الازمة ،او المشكله Ability to Cope with Problem Emotions (ACPE) :-
ويقصد به قدره الفرد على التعامل مع المشكلات الانفعالية التي قد تؤدي دورا تدميريا وتشكل اضرارا محتملة في دوره حياه الفرد، ويتم ذلك من خلال فهم وتحسس المشاعر المترتبة عن الاثار الضاره هذه، وتطوير القدره على مق،اوتمتها فيما بعد.

المجال الخامس:-

تعزيز الانفعالات الايجابيه (EPE) Encouragement of Positive Emotions :-
ويقصد بها قدره الفرد على تعزيز هيمنه الانفعالات الايجابيه في شخصيته لضمان حياه ذات معنى والاندماج الى حد ما على نحو جيد في الحياه، ويتم ذلك من خلال تطوير الخبرات الانفعالية الايجابيه وتعزيزها بطاقه مستمره وحيويه للنمو الفكري والروحي. (Holeyannavar, 2009) (Naveen, 2011)

٣- نظريه سارني Saarni 1999 في الكفاءه الانفعاليه

وبحسب Saarni فان فكره الكفاءه تعني بانها القدره ،او القابليه على الانخراط في التعاملات مع بيئه اجتماعيه نفسيه متغيره ومتحديه، الامر الذي ينتج عنه نمو وسياده بالنسبه للفرد. بذلك، فان اصطلاح الكفاءه الانفعاليه يشير الى قدرات وقابليات مرتبطه بالانفعال Emotion يحتاجها الاشخاص للانخراط مع البيئه المتغيره ليظهروا بذلك القدره على التغيير والتكيف والتاثير والثقه اكثر، وعلى هذا الاساس، فان الاداء

الوظيفي للفرد في بيئته متغيره وديناميكية مع استعمال الاستراتيجيات ذاتية التنظيم يتضح جليا في فكره الكفاءة الانفعالية (Saarni, 1999, p, 104-105).

واشارت Saarni الى ان الكفاءة الانفعالية تعني ضمنا احساسا بالسعادة Well-Being (وهي حاله وجوديه داخلية ايجابية) وقابليه على التكيف بمهاره وابداع وثقه في محيط ثقافي اجتماعي متغير (Saarni, 1999, p, 27). وعلى هذا الاساس تتجلى الكفاءة الانفعالية بوصفها (الذات العاملة) التي تعمل بمهاراتها المختلفة على تنظيم المشاعر والانفعالات. وبحسب Saarni فان هناك حاجة ماسه الى العمل الذاتي لاداره الانفعالات في المواقف الاجتماعية، ولتوظيف هذه الانفعالات على نحو فعال، على الافراد ان يتعاملوا بطلاقة اكثر مع المواقف الانفعالية، عندها سيكونون اعضاء ناجحين ومحترمين في مجتمعاتهم (Saarni, 1999 p. 106).

٤- نظريه (Wolmarans & Martins 2001) في الكفاءة الانفعالية

ووفقا الى (Wolmarans & Martins 2001)، فان البعض يمتلك قابليات معينة وكفاءات معينة والتي ربما قد لا يمتلكها شخص آخر، فالافراد الذين لديهم قدرات الذكاء الانفعالي المتطور جدا، او الجيد جدا يمكنهم ان يطوروا من كفاءاتهم الانفعالية، اذ يمكنهم من توجيه مساراتهم في الحياه على نحو ايجابي، وهم يقومون بذلك على الرغم من مواجهتهم للتغيرات الحاصله مع علاقاتهم مع الآخرين، كما ويمكنهم تنظيم خبراتهم الانفعالية في ضوء التحديات والتغيرات الحاصله في بيئاتهم الثقافية والاجتماعية. وعلى هذا الاساس فان مفهوم الكفاءة الانفعالية يشتمل على الاحساس بالسعادة النفسيه والقدرة على التوافق بمهاره عاليه وبقدرة خلاقه وثقه متناهيه لتغيير الحاصل بالبيئه الثقافيه والاجتماعيه والتي تتصف بالغموض وعدم اليقين ((Goleman, 2001, Saarni, 1999, Wolmarans, 2002, Worline et al., 2002 (Wolmarans & Martins, 2001, p. 64).

لقد قام (Wolmarans & Martins 2001) بقياس كفاءات الذكاء الانفعالي، وحددا في ضوءه متطلبات الكفاءة الانفعالية، اذ قسما درجه الذكاء الانفعالي الى (٧) عناقيد رئيسيه وقاما بتسميه هذه العناقيد بوصفها كفاءات الانفعالية على وفق مجالات محدده، ثم قاما بتطوير اداه تكشف عن سبع كفاءات انفعاليه والكفاءات الانفعاليه هي:-

١ - الوعي الانفعالي: والتي تتضمن وعي الفرد وفهمه بمشاعره والوعي بها فضلا عن مشاعر الآخرين المحيطين به. كما ويتمثل الوعي الانفعالي ادراكا لانحسار وتدفق انفعالات شخص ما وانفعالات اشخاص اخرين، من خلال قدره بالاضافه الى الرغبه في المعرفه والاعتذار على ما يسبب جرح انفعالي ويعبر عن مصداقيه الاعتذار، واعاده بناء العلاقات المتضرره، او المهدمه مع الآخرين بنوع من التحسس والمصداقيه.

ب - احترام الذات وتقييم الذات: تقييم الفرد واحترامه لذاته على انها قيمه انسانيه عليا ومختلفه عن كل الكائنات الاخرى. ويشير احترام الذات واعتبار الذات الى تقويم صادق وموضوعي وواقعي، واحترام الذات يعبر عن قيمه الشخص بوصفه كائنا بشريا ، ويتضح من مستوى احترام الذات العالي للشخص من خلال شجاعته في التصرف على وفق القيم والقناعات الشخصية، في وجه الاشخاص المعارضين، وقابليته على الاعتراف باخطائه علنا .

ج - اداره الذات: وهي قدره الفرد على اداره الضغوط واستغلال الطاقه لخلق حاله من السعاده والتوازن الصحي مابين (الجسم والعقل والروح). كما وتتمثل بالقابليه على اداره الضغوط والتمتع بطاقه لتحمل العمل الروتيني ولخلق حاله من الجوده Wellnees والموازنه الصحيه بين الجسد والعقل والروح، من دون الافراط في الانغماس في ميدان معين على حساب ميدان اخر. وتتطلب اداره الذات بالقدره على البقاء هادئا عند مواجهه حالات الصراع والغضب Provocation، للتقليل نهائيا من دفاع Defensiveness الطرف المثار غضبه واستعادته الحاله العقلانيه Rationality .

د - دافعيه الذات : وهي قدره الفرد على خلق حاله من التحدي ونظرة التحدي للاشياء ومجموعه من الاهداف الاستراتيجيه من اجل ابقاءه في وضع من التركيز والتفائل ،او ما يدعى (بروح التحدي)، وذلك لجعل سلوكياته في حاله من النشاط والفعاليه والبقاء في حاله من الاندماج مع الحياه والاستغراق فيها وتحمل مسؤوليه نجاحاته واخفاقاته. وتتمثل ايضا بقدره على خلق رؤيه التحدي ووضع اهداف ممتده، واتخاذ هذا الاجراء يوميا على قدر الامكان والبقاء ملتزما تجاه قضيه ما، وتولي المسؤوليه ازاء نجاحات الاخرين ،او ازاء حالات فشلهم. ويتطلب هذا مستوى عالي من الدافعيه الذاتيه والقابليه على التماسك "Hang in there" عندما يقر الآخرون بعجزهم، وكذلك الحكم بتغير الاتجاه عندما يحين الوقت للتحرك.

هـ - المرونه في التغيير: وهي قدره الفرد على البقاء مرنا وانفتاحه على الافكار الجديده والناس وتفاعلاته معهم والدفاع بشكل لا ارادي عن حالات تغيير والابتكار عندما يجد الفرصه المناسبه لها مع وجود اهتمام استثنائي واعتبار للتاثير الانفعالي لتغيير عن الاخرين. ويقصد بها ايضا قدره الشخص على البقاء مرنا ومنفتحا ازاء الافكار الجديده والاشخاص الجدد، مع ضروره تايد فكره التغيير والابداع في الوقت المناسب، مع الاهتمام والاخذ كثيرا بعين الاعتبار الاثر الانفعالي للتغيير عند الاشخاص. وثمه مطلب لمستوى المرونه في التغيير ويظهر هذا المتطلب بالقابليه على مواجهه الغموض، بدون فرض اغلاق سابق ل،اوانه، واستعادته النشاط من خلال المشاهد الجميله التي تصادف الشخص على طول الطريق، وكذلك توقع المجهول.

و - العلاقات ما بين الاشخاص: وهي قدره الفرد على الفهم الحدسي (التخميني) العميق للعنايه والعاطفه وتأثيرها في الاخرين بالاضافه الى الاهتمام الحقيقي الذي يبديه الفرد والذي يتعلق بسعادتهم ونموهم وتطورهم

وامتاعهم والتعرف على فرص نجاحهم والعمل عليها. اذ ان العلاقات ما بين الاشخاص يدعمها فهم حدسي للأشخاص ومستوى عميق من الاهتمام بالأشخاص والعطف عليهم، وهذا الاهتمام يكون حقيقي فيهتم الفرد برفايتهم ونموهم وتطورهم، على سبيل المثال الفرح بنجاحاتهم والاعتراف بها. كما ويشمل الارتباط بالآخرين بأسلوب الذي عنده تثار دافعتهم بسبب توقعات عاليه وهم راغبون في الزامهم بقضيه معينه. ويشمل ايضا قدره على قياده فريق والاسهام في الفريق لتحقيق النتائج. ثمة مستوى متقدم من الكفاءه الانفعاليه يظهر بالقدره على صنع صله انفعاليه مع الناس وبناء نوع من النقه والاخلاص الذي يراعي العلاقات الطويله الامد.

ز - توحيد العقل مع القلب: وتتمثل في قدره الفرد على صنع القرارات وحل المشكلات والاخذ بنظر الاعتبار كل من الحقائق والمشاعر من دون فصلهما بالاضافه الى التكفل بخلق الحلول المربحه التي تعمل على خدمه كل من اهدافه وعلاقاته الخاصه. ويتضمن الجمع ،او توحيد العقل مع القلب معنى وهذا المعنى المتمثل بالقدره الكامنه لشخص تكون تفاؤليه مع اعطاء اعتبار كبير لكلا الحقائق والانفعالات ومع الالتزام بخلق حلول الفوز - الفوز Win-Win Solution التي تخدم الاهداف والعلاقات المعينه. ويتضح مستوى متقدم من المهاره بالقابيليه على تحويل المحنه الى فرصه وصنع وفتح السبل العلميه الحدسيه والابداعيه والقابله للتنفيذ في لحظات الازمات. (Wolmarans & Martins, 2001,p.65).

ثانيا : تنظيم الذات Self – Regulation

النظريات المفسره لتنظيم الذات

١ . نظريه كارفر و سكاير (Carver & Scheier 2000)

يرى كارفر وسكاير تنظيم الذات من منظور ضبط السلوك ، ويركز هذا المنظور على العمليات المعتمده على التغذية الراجعه التي من خلالها ينظم الافراد افعالهم ذاتيا لتقليل التنافر بين الاعمال الفعلية والاعمال المرغوب بها ويفسر السلوك المقصود على انه يعكس عمليات ضبط التغذية الراجعه فعندما يتحرك الافراد ماديا ،او سيكولوجيا تجاه اهدافهم يقوموا بعمليات تغذيه راجعه لتقليل التنافر السلبي ان الافراد يلاحظون على نحو دوري الخصائص التي يجسدها في سلوكهم (عملية ادخال) (input function) ويقارنوا هذه المدركات مع قيم مرجعيه بارزه لذلك اشارت المقارنات الى تباين بين القيم المرجعيه والحاله الراهنه ، فالافراد يكتفوا سلوكهم (عملية اخراج) (output function) ليكون قريبا من القيمه المرجعيه (Carver & Scheier, 2000 : 257-258) .

٢. نظريه زيمرمان (Zimmerman 1989)

ان منظري التعلم الاجتماعي المعرفي و منظري التعلم المعرفي يصوروا التعلم الفعال بطرائق متشابهه حيث يرون ان على المتعلمين ادراك حقيقه التعلم يعده عمليه تحتاج الى تحديد الاهداف واختيار الاستراتيجيات المناسبه التي تساعد على تحقيق اهدافهم ثم يقومون بنتائج جهودهم. وقد اخذ يزداد عدد المنظرين الذين اخذوا يعتقدون ان التعلم الفعال يتضمن سيطره المتعلم على دوافعه وانفعالاته وعلى هذا نجد ان التعلم بالتنظيم الذاتي يتضمن :

١- تحديد الاهداف : يجب تحديد الاهداف المراد تحقيقها من النشاط التعليمي ، فالمتعلمين بالتنظيم الذاتي يقرؤون ويدرسون وهم يعرفوا ما يريدون تحقيقه ، مثال على ذلك انهم ربما يرغبون في تعلم حقائق محدده ، او يكتسبون معلومات تمكنهم من الحصول على درجات مرتفعه في امتحان وعاده ما يربطون اهدافهم في التعلم باهدافهم وطموحاتهم بعيدة المدى .

٢- التخطيط : تحديد الخطوات المناسبه لاستخدام الوقت المتاح لانهاء المهمه المطلوب تعلمها لتحقيق الاهداف المرسومه ، فالمتعلمون المنظمون ذاتيا يخططون مسبقا لتعلم شيء ما ويستخدمون اهدافهم بفاعليته لتحقيق اهدافهم

٣- الدافعيه الذاتيه : على المتعلم ان يكون ذا دافعيه عاليه لانهاء مهمه التعلم بنجاح ، وهو يستخدم استراتيجيات متنوعه للاستمرار بالعمل و الابداع به .

٤- ضبط الانتباه : زياده الانتباه الى اقصى درجه للعمل الذي يتعلمه . اذ يحاول المتعلمون بالتنظيم الذاتي تركيز انتباههم على الماده الدراسيه التي يدرسونها ، ويتعدوا عن المشتتات .

٥- تطبيق استراتيجيات التعلم : اختيار واستخدام استراتيجيات التعلم التي تساعد على تجهيز الماده التي يريدون تعلمها .

٦- مراقبه الذات : المتعلمون بالتنظيم الذاتي يراجعوا انفسهم و استراتيجياتهم باستمرار للتأكد من انهم يسرون بخطى حثيئه نحو الهدف .

٧- تقويم الذات : تقويم النتائج النهائيه لجهودهم ، ليحددوا اذا ما كان ما تعلموه كافيا للوصول للاهداف التي رسموها لانفسهم

٨- التأمل الذاتي : تحديد درجه نجاح وفاعليته استراتيجيات التعلم ، وربما التعرف على طرق اكثر فاعليته في المستقبل (ابو علام، ٢٠٠٤: ١٩١) .

يرى زممرمان ان التعلّم المنظم ذاتيا له ثلاث مميزات هي :

١. انه اسلوب يميز بين التأثيرات المنظمة الشخصية الذاتية والتأثيرات الصريحة مع تفسير الميزة النسبية لكل تأثير عن الاخر .

٢. انه يربط العمليات المنظمة الشخصية للطلبة بالتعلم الاجتماعي ،او التجارب الادائية سلوكيا ويستطيع تفسير تأثيرها المتبادل .

٣. انه يحدد عمليتين اساسيتين من خلالهما يتم انجاز التعلم المنظم ذاتيا وهي (ادراكات الفاعلّيه الذاتية واستعمال الاستراتيجيه) ويستطيع تفسير علاقاتها بدافعيه الطالب وانجازه في المدرسه الى الدرجة التي تجعل عمليات التعلم المنظم ذاتيا للطلبة عمليات يمكن ملاحظتها والتدريب عليها من خلال خبره مخصصه باسلوب معرفي اجتماعي (Zimmerman, 1989 :337) .

٣ . النظرية المعرفيه الاجتماعيه ل باندورا (Bandura 1986)

تمخضت التطورات التي حدثت على النظرية المعرفيه الاجتماعيه الى بروز مفاهيم جديده تن،اولت حاجه الافراد الى تنظيم ذواتهم للتحكم في سلوكهم ، ويصبح التنظيم ذاتيا عندما يكون لدى الفرد افكاره الخاصه حول ما هو السلوك المناسب ،او غير المناسب ويختار الافعال تبعا لذلك (Bandura, 1986 : 288) .

وطبقا لراي باندورا فان سلوك الفرد يتأثر بالمعايير المتعلمه التي حددها لنفسه فيقول " لو ان تصرفاتنا تحددت بناءً على التعزيز ،او العقاب الخارجي فقط فان الناس سيتصرفون مثل دوارات الرياح ،او طواحين الهواء Wether Vanes ويتنقلون دائما في اتجاهات متضاربه حتى يتوقفون مع التأثيرات الواقعه عليهم في الحال ولكن ما يحدث فعليا ان الناس يضعون مستويات معينه لسلوكهم ويستجيبون لافعالهم بطرائق تتضمن تعزيز ،او عقاب الذات (Bandura, 1977:197) وعلى سبيل المثال فالمؤلفين الذين ينجح،اولون اخفاء اخطائهم عن الآخرين فانهم يمدحون ويعززون ذاتهم في كل جمله جميله كتبوها ، وهم يدفعون في ذلك بمعيار داخلي يحدد لهم العمل المقبول وخصائصه ، ويعيدون كتابه كل جمله مرات عديده حتى يحققوا هذا المعيار ، حينئذ يكافئون انفسهم بالرضا عن الذات والاعتزاز بالنفس ، وكلما كان المعيار واضحا ودقيقا كلما زادت مراجعه الفرد لنفسه واجتهاد في ذلك لدرجه تصل الى طباعه العمل بدرجه مبالغ فيها ، ويصبح اكثر نقدا لذاته ،او قد يصبح غير قادر على اكمال عمله ، وتتحدد المعايير الذاتية للشخص بعوامل عديده هي :

- ١- الانجازات السابقة لا سيما عند الوصول الى مستوى من الاداء يفوق مستوى التحدي الراهن .
- ٢- الدرجة التي ينسب بها الفرد نجاحه الى مجهوده الشخصي لا الى الحظ والمصادفة.
- ٣- الاهمية التي نوليها للنشاط الذي نقوم به .
- ٤- المدح والنقد الذي تلقيناه من الوالدين اثناء الطفولة والمراهقة .
- ٥- اتخاذ نماذج يحتذى بها بالمقارنة مع الاشخاص الاكثر قدره والاكثر تأثيرا في حياتنا الذاتية (عبد الرحمن ، ١٩٩٨ : ٦٢٥) .

ويؤكد (باندورا) على ان ملاحظه السلوك غالبا ما تكون اكثر اهمية من التعليمات اللفظية في تأثيرها على معايير و اخلاق الاطفال ، وان الناس يختلفون في اغلب الاحيان في المعايير التي يكونوها ، لانهم لا يأخذوا بشكل مطلق جميع معايير السلوك المعروفة فيضعف بذلك اثر النمذجة في تطوير معاييرهم الشخصية وبدلا من ذلك تعتمد المعايير الداخلية على درجه رغبه الفرد للانموذج ، وقيمته النشاط المقدم ، وفهم الفرد درجه التحكم بسلوكه ، ويمكن ان يحفظ السلوك المقبول اجتماعيا داخليا من خلال عمليه التنظيم الذاتي (Bandura, 1991:20) ، ان عمليات الملاحظه الذاتيه والمحاكمه الذاتيه يساعدان عمليه التنظيم الذاتي لكلام الطلبة ، او حديثهم عند اندماجهما سوياً (Mace & Kratochwill, 1985:323-343).

ويضم تنظيم الذات ثلاث عمليات ، او مهارات رئيسيه هي : الملاحظه الذاتيه ، والمحاكمه الذاتيه ، وردود الافعال الذاتيه . وهذه العمليات الفرعيه متعلقه بالاداء ، ويفترض (باندورا) انها تتفاعل مع بعضها باسلوب تبادلي مثل الاصغاء الى شريط (سمعي) لكلام شخص ما عن نفسه (ملاحظه ذاتيه) يفترض انها تؤثر في الاحكام الذاتيه للتقدم في اكتساب مهاره بلاغيه وهذه بدورها اي (الاحكام الذاتيه) تحدد الرغبه اللاحقه للفرد لمواصله هذه الممارسه التعليميه وهي الاستجابه الذاتيه (رد الفعل الذاتي) (Bandura, 1986 : 290) . وفيما يلي عرض لمهارات التنظيم الذاتي :

١. الملاحظه الذاتيه (Self Observation):

تعد الملاحظه الذاتيه من اهم جوانب تنظيم الذات . اذ يجب ان يتابع ويراقب الناس مدى تقدمهم نحو تحقيق اهدافهم لكي يعرفوا اي جزء من ادائهم يسير بشكل جيد ، واي جزء يحتاج الى اعاده النظر فيه وتحسينه (ابو علام ، ٢٠٠٤ : ١٨٣) ، وتعني الملاحظه الذاتيه ان ينظر الانسان الى نفسه وسلوكه ويراقب تصرفاته ويكون واعيا حقيقه ما يفعله (ظافر ، ٢٠٠٩ : ٤٤)

والملاحظة الذاتية هي الخطوه الاولى في تنظيم الذات ، والتي تبدأ في الشعور بالمشكلة وتنتهي بالحصول على المعلومات عن السلوك المستهدف ، وتتضمن كل المحاولات هي تهدف الى جمع وتقييم المعلومات حول السلوك المشكل للوصول الى معلومات دقيقه تساعدنا على تقييم هذا السلوك بدقه (القمش ، وآخرون ، ٢٠٠٨ : ١٧٣).

وقد توصل هاكر (Hacker,1999) ، الى ان المتعلمين الذين تدربوا على مهاره المراقبه (الملاحظه) الذاتيه صار بإمكانهم التعرف على ادائهم قبل المهمه بصوره اكثر فعاليه كما انهم يتمكنون من اختيار الاستراتيجيه الفعاله اذ ما اعطوا الفرصه للاختيار وتوضيح سبب اختيارهم لاستراتيجيه ما دون اخرى، مما يجعل مستوى ادائهم افضل بخلاف المتعلمين الذين لم يتلقوا ايه تدريبات على مهاره المراقبه (فارس ، ٢٠٠٦ : ٩٨) .

ويتنوع سلوك الانسان تبعاً لتنوع ابعاد الملاحظه الذاتيه مثل معدل ، او كم استجابته الفرد ، وتعتمد الدلاله الوظيفيه لهذه الابعاد على نوع النشاط ، وعلى سبيل المثال ، فان الاداء في مجال مثل العاب القوى مثلاً يكون محكوم بالزمن والمسافه ، اما الاعمال الفنيه فتقيم وفق معايير الجوده والاصاله ، في حين ان السلوك الاجتماعي يكون محكوماً بمدى التزامه بالاخلاق والمعايير الاجتماعيه وغيرها ، من معايير التقييم (عبد الرحمن ، ١٩٩٨ : ٦٢٧) .

ويشير تنظيم الذات الى ان كثيراً من المشكلات والانماط السلوكيه لا يمكن تفسيرها الا من خلال الشخص نفسه ، ذلك لصعوبه العمل على مراقبتها بشكل مستمر من قبل الآخرين ، اذ ان ، المواقف الخاصه بالمشكلات ترتبط بشكل وثيق مع ردود الافعال الذاتيه ، والاستجابات المعرفيه كالا افكار والتخيلات ، لذا فانهم يتخذون القرارات بانفسهم لضبط سلوكياتهم ، او تغييرها ، وتنظيم حياتهم (القمش ، وآخرون ، ٢٠٠٨ : ١٧٢) .

٢. المحاكمه الذاتيه (Self – Judgment) :

وتعد المحاكمه الذاتيه بمثابة العمليات التي يُقيّم من خلالها الاداء على انه جيد ويستحق التقدير والثناء ، ويستحق التدعيم ، او التعزيز ، او انه غير جيد ومن ثم يستحق التانيب ، ويستحق العقاب ويعتمد ذلك على المعايير الشخصيه المستخدمه في عمليه التقييم ، وعموماً فان التصرفات التي تقاس بناءً على معايير داخلية يكون تقييمها والحكم عليها ايجابيا ، اما التصرفات التي لا تتصل بهذه المعايير يتم الحكم عليها بشكل سلبي ، وبالطبع فان القياس المطلق لاداء الشخص يكون مفتقد الى الدقه الكامله ، ويقترح (باندورا) ان الاداء السابق يؤثر في عمليه القبول الذاتي اساساً من خلال تأثيرها على الاهداف المحدده بعد تحقيق مستوى محدد من الاداء ، لا يستغرق الامر كفاح طويل في تحقيق

ارضاء ذاتي جديد من خلال اي تحسن يرقى به لهذا المستوى ، فالناس يميلون لرفع معايير الاداء بعد كل نجاح ، ويخفون هذه المعايير بعد اي فشل (عبد الرحمن ، ١٩٩٨ : ٦٢٨) .

ان المعايير الذاتية ترتبط بشده مع المعايير الخارجية والدليل على ذلك انه نادرا ما يمدح الفرد ذاته على سلوك غير لائق اجتماعيا لانه سيتعرض لنقد الآخرين ، وبالرغم من ذلك فان المعايير الذاتية والتدعيم الذاتي يقيان امران اساسيان لفهم السلوك الانساني ، ويؤكد "باندورا" على اهمية التدعيم ، او التعزيز الذاتي ويفسهما بانها تلك العملية التي يقوم الناس من خلالها بتحسين سلوكهم والمحافظة عليه من خلال منح انفسهم ذلك التدعيم الذي يساعدهم على ضبط ما يرغبون في انجازه من معايير يفرضونها على ذاتهم ، وبما ان كل من رد الفعل الايجابي ، او السلبي احتمال قائم فقد استخدم "باندورا" مصطلح تنظيم الذات للدلالة على اثار زياده ، او خفض التأثيرات المختلفه للتقييم الذاتي (Bandura , 1991: 20) .

ويرى باندورا ان تنظيم الذات يزيد الاداء اساسا من خلال وظائف الدافعية التي يتضمنها مثل المتعة الذاتية والتعزيز اللفظي على ما قام الفرد بانجازه ، ومن ثم يدفع الافراد انفسهم لبذل المزيد من الجهد لاي اداء مرغوب فيه ، كما ان مستوى الافراد من دافعية الحث الذاتي تزداد من خلال هذا الوسائل ، وتتنوع طبقا لنوع وكمية الحافز وطبيعته معايير الاداء (عبد الرحمن ، ١٩٩٨ : ٦٢٧) .

وقد ينشا نوع من النزاع بين النتائج الاجتماعية والنتائج المولده ذاتيا عندما يعاقب الافراد اجتماعيا على سلوك مقیم على انه بمرتبه عاليه فيجد هؤلاء انفسهم في مازق ، وهنا تحدد القوه النسبيه للقبول الذاتي ، او النقد الاجتماعي للقيام بالسلوك ، او الامتناع عنه (ظافر، ٢٠٠٩ : ٤٣) .

وبحسب هذه النظرية ينظم السلوك الخاطي من خلال مصدرين رئيسيين هما القوانين الاجتماعيه ، والقوانين الذاتية الداخليه ، وكافه اليات التحكم يكون عملها مبنيا على التوقع ففي ظل الخوف يتمتع الناس عن السلوك الخاطي ، لانهم يخشون ان مثل هذا السلوك سوف يؤدي الى نقد اجتماعي وفي ظل التحكم الذاتي يفعل الناس سلوكا يؤيده المجتمع ، اذ انه يولد الرضا والاحترام الذاتي ، ويمتنعون عن فعل السلوك الخاطي ، لانه سوف يولد نقدا ذاتيا . وعندما لا يمكن تبرير السلوك الخاطي تبريرا ذاتيا بسهولة وعندما تتفق الاستجابة التقييمية للأشخاص المهمين مع معايير الشخصيه يكون السلوك اكثر توافقا مع المعايير وبهذا يكون السلوك المقبول اجتماعيا مصدرا للاعتداد بالذات في حين يكون السلوك الذي يعاقب عليه اجتماعيا مصدرا للنقد الذاتي ولتعزيز التوافق بين المؤثرات الشخصيه والاجتماعيه يختار الناس بشكل عام رفاقا يشاطرونهم بمعايير مماثله وبهذا يضمنون دعما اجتماعيا لنظامهم الخاص بالتقويم الذاتي (Bandura, 1991: 21).

٣. الاستجابة الذاتية (Self-Response)

عندما يزداد تنظيم الناس لانفسهم ، فانهم يبدون في تعزيز انفسهم ، وقد يرجع ذلك لشعورهم بالفخر ، او لشعورهم انهم يقوموا بالعمل الصحيح ، عندما يحققوا الاهداف التي يسعون اليها . كما انهم يعاقبون انفسهم ، بشعورهم بالذنب ، او الاسف ، او الخجل عندما يقوموا بعمل لا يتفق مع المعايير التي وضعوها لانفسهم ، وهذا المدح الذاتي ، او النقد الذاتي يكون فعالا في تعديل السلوك وله نفس الفاعلية في تعديل السلوك مثل التعزيز والعقاب الذي يقوم به الآخرون (ابو علام ، ٢٠٠٤ : ١٨٤) .

ان الاستجابة الذاتية للتقدم باتجاه تحقيق الهدف الذي يضعه الفرد لنفسه هي احد محددات السلوك ، فالاعتقاد بان الفرد الذي يحرز تقدما جيدا وبشكل متسلسل ، اوي مع توقعاته بتحقيق الهدف يؤدي الى تحسين كفاءه الفرد ذاتيا ويساند دافعيته ، كما ان التقييمات السالبة لا تضعف دافعيته وخصوصا اذا اعتقد انه قادر على تحسين ادائه ، واذا اعتقد انه متكاسل فان هذا مؤشر على امكانيه التطوير والتقدم اذا استطاع مضاعفه جهده واحس بالفاعلية التي تقود في النهاية الى مضاعفه الجهد المطلوب للنجاح ، بينما لا تتحسن الدافعية اذا شعر الفرد بنقص قدره على النجاح والتقدم (ابو رياش ، ٢٠٠٧ : ٣٦٥) .

وهناك مؤشرات كثيرة تدل على ان تنظيم الذات يتضمن عمليات معرفيه فضلا عن السلوك ، فعوامل تنظيم الذات مثل وضع المعايير وتحديد الاهداف ، المحاكمه الذاتيه ورد الفعل الذاتي ، او الاستجابيه الذاتيه والشعور بالفخر ، او الخجل هي عوامل معرفيه اكثر من كونها عوامل سلوكيه ، ولقد طبق النفسانيون في السنوات الاخيره بشكل اكثر صراحه لضبط الفرد لعملياته العقلية ، وهم الان يتكلمون عن التعلم المنظم ذاتيا ، او التنظيم الذاتي للتعلم فضلا عن التنظيم الذاتي للسلوك ، على سبيل المثال ان الذين يتعلمون بالتنظيم الذاتي يضعون اهداف النشاط التعليمي ، ويختارون الاستراتيجيات التي تساعد على تحقيق هذه الاهداف ، وقد يعدلون من استراتيجياتهم اذ لزم الامر (ابو علام ، ٢٠٠٤ : ١٨٤) .

استنادا الى ما تقدم اعتمدا النظرية الاجتماعيه المعرفيه في تناول تنظيم الذات

الفصل الثالث

منهج البحث واجراءته Research Methodology & Procedure

يتن، اول هذا الفصل سلسله من الاجراءات التي اتبعها الباحثان لغرض تحقيق اهداف بحثه بدء من تحديد منهج البحث المدروس وتحديد العينات وتبني الادوات الخاصه بقياس متغيرات البحث والاجراءات الخاصه للتأكد من الخصائص العلميه القياسيه النفسيه واخيرا تحديد الوسائل الاحصائيه المناسبه لمعالجه بيانات ونتائج البحث وكما ياتي :

اولا / منهج البحث :

استعمل الباحثان المنهج الوصفي بكونه انسب المناهج ملائمته لدراسه العلاقات الارتباطيه بين المتغيرات والكشف عن الفروق فيما بينها من اجل الوصف والتحليل للظواهر المدروسه اذ ان المنهج الوصفي يمكن استعماله في دراسه السمات والقدرات والميول والاتجاهات (د اود ، ١٩٩٠ ، ١٥٦)

ثانيا / مجتمع البحث

يتحدد البحث الحالي في طلبه الجامعه المستنصريه والبالغ عددهم (٤٠٧٠٩) طالبا وطالبه للدراسات ال،اوليه للعام الدراسي (٢٠١٧ - ٢٠١٨) موزعين على (١٣) كليه منها (٥) علميه و (٨) انسانيه وبواقع (٢١٤٩٠) طالب وبنسبه (٥٢.٧٨ %) و (١٩٢١٩) طالبه وبنسبه (٥٧.٢٢ %) والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

مجتمع البحث لطلبة الجامعة المستنصرية موزعين بحسب النوع والتخصص

| النسبة المئوية | المجموع | النوع | | التخصص | الكليات |
|-------------------|---------|--------|--------|---------------|----------------------------------|
| | | الاناث | الذكور | | |
| ٦.٢٨% | ٦٤٨ | ٤٤٤ | ٢٠٤ | علمي | الصيدليه |
| ٢.٢٢% | ٩٠٤ | ٥٦١ | ٣٤٣ | علمي | الطب |
| ٥.٤٣% | ٢٢١٤ | ١٢١٩ | ٩٩٥ | علمي | العلوم |
| ١.٤٥% | ٥٩٤ | ٣٦٥ | ٢٢٩ | علمي | طب اسنان |
| ٧.٠٧% | ٢٨٨٨ | ١٣٦١ | ١٥٢٧ | علمي | الهندسه |
| ١٧.١٨% | ٦٩٩٥ | ٣٣٣٩ | ٣٦٥٦ | انساني / علمي | التربية |
| ٢.٤١% | ٩٨٥ | ٤٣٠ | ٥٥٥ | انساني | علوم سياسيه |
| ١٢.٧٩% | ٥٢٠٧ | ١٩٢٧ | ٣٢٨٠ | انساني | الاداره والاقتصاد |
| ٢.١٥% | ٨٧٧ | ٢٠٨ | ٦٦٩ | انساني | العلوم السياحيه |
| ٢٢.٥٦% | ٩١٨٤ | ٤٧٤٣ | ٤٤٤١ | انساني | التربية الاساسيه |
| ١.٧٤% | ٧١١ | ٦١ | ٦٥٠ | انساني | التربية البدنيه وعلوم الرياضه |
| ٣.٠٢% | ١٢٣٠ | ٧٢٠ | ٥١٠ | انساني | القانون |
| ٢٠.٣١% | ٨٢٧٢ | ٣٨٤١ | ٤٤٣١ | انساني | الاداب |
| ١٠٠% | ٤٠٧٠٩ | ١٩٢١٩ | ٢١٤٩٠ | المجموع | |

ثالثاً / عينه البحث Sample of Research

١- حجم العينه Sample size:

من المشاكل التي تواجه الباحثان هي تحديد حجم العينه اللازمه لتحقيق اهداف البحث، ويمكنه ان يقوم بذلك باتباع احد الاسلوبين الاتيين:

الاسلوب ال، اول: ويعتمد فيه على رأي وخبره الاختصاصيين في مجال بحثه وكالاتي.

١. رأي ايبيل (Ebel 1972)، الذي يشير الى ان سعه العينه وكبرها هو الاطار المفضل لعملية الاختيار، ذلك انه اذا زاد حجم العينه قل احتمال وجود الخطا المعياري (Ebel, 1972, PP. 289- 290).
٢. اشاره المختصين في القياس النفسي التي تفيد ان العينه المناسبه في بناء الاختبارات والمقاييس النفسيه ،او تبنيها هي العينه التي تتالف من (٤٠٠) مفحوص فاكثر بعد الاختيار العشوائي لها (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١، ١٣).

الاسلوب الثاني: ويقوم فيه الباحثان بتحديد حجم العينه باتباع بعض قواعد العشوائيه (عوده والخليلي، ١٩٨٨، ١٧٧)، وقد قام الباحثان باتباع الاسلوب ال، اول اي الاعتماد على الرأي وخبره الاختصاصيين في مجال البحوث الارتباطيه في علم النفس اذ حدد هؤلاء المختصون مجموعه من القواعد العلميه التي يتم وفقاً لها تحديد حجم العينه.

ب. نوع العينه:

اختيرت عينه البحث بالاسلوب العينه العشوائيه الطبقيه Stratified Random Sampling

ويستعمل هذا الاسلوب عندما يكون مجتمع الدراسه غير متجانس ويمكن تقسيمه الى طبقات منفصله وفقاً لمتغيرات الدراسه، وعد كل طبقه وحده واحده، ومن ثم اختيار افراد عينه الدراسه عشوائيا من هذه الطبقات (ملحم، ٢٠٠٠، ١٢٦).

وبما ان مجتمع البحث الحالي يمكن تقسيمه الى طبقات على اساس الجنس (ذكر - انثى) وعلى اساس التخصص (علمي - انساني) تم اختيار عينه البحث الحالي بالطريقه الطبقيه العشوائيه المنتظمه ذات التوزيع المتس، اوي ، اذ تم اختيار (٤) كليات بطريقه عشوائيه بواقع كليتين من الاختصاصات الانسانيه وهما : (كلية الاداب وكلية التربيه) وكليتان من الاختصاصات العلميه هما: (كلية العلوم وكلية الهندسه). ثم تم اختيار قسم دراسي واحد من كل كلية بطريقه عشوائيه والاقسام المختاره هي (قسم اللغه الفرنسيه، وقسم العلوم التربويه والنفسيه، وقسم علوم الحياه، وقسم الكهرباء) على التوالي ثم تم اختيار عينه البحث (٤٠٠) طالب وطالبه بشكل عشوائي موزعين بالتساوي، اوي على وفق المتغيرات والتخصص والجنس والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

توزيع عينه البحث الاساسيه

| المتغير الديموغرافي | العدد | النسبة المئوية |
|---------------------|---------|----------------|
| الجنس | ذكور | ١٠٠ |
| | اناث | ١٠٠ |
| | المجموع | ٢٠٠ |
| التخصص | علمي | ١٠٠ |
| | انساني | ١٠٠ |
| | المجموع | ٢٠٠ |
| المجموع الكلي | ٤٠٠ | %١٠٠ |

رابعاً:- اداتا البحث Tools of Research :-

قام الباحثان بتبني مقياس الكفاءه الانفعاليه وبناء مقياس تنظيم الذات وكالاتي :

اولاً :- مقياس الكفاءه الانفعاليه

تبنى الباحثان مقياس الكفاءه الانفعاليه لـ (ادريس ٢٠١٤) بصيغته النهائيه الذي تكون من (٤١) فقره على وفق نظريه وتعريف بويتزس (Boyatzis, 2002) معتمدا اسلوب (ليكرت Likart) في القياس بوضع مدرج خماسي لبدائل الاجابه على المقياس (تتطبق علي دائما- تتطبق علي غالبا- تتطبق علي احيانا- لا تتطبق علي نادرا- لا تتطبق علي ابدا) ، اما الخصائص السايكومتريه للمقياس فكانت صدق المحتوى والصدق الظاهري، وصدق البناء، وكان الثبات للمقياس بطريقه اعاده الاختبار اذ بلغ (٠,٨١)، ومعادله الفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات (٠,٧٤) وطريقه التجزئه النصفيه بلغ معامل ثباتها (٠,٧٥)، ملحق (١) ، اما البحث الحالي فقد استخرج له الخصائص السايكومتريه وكالاتي:

١. القوه التمييزيه للفقرات:

ان القصد من القوه التمييزيه للفقرات مدى قدرتها على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الافراد فيما يخص السمه التي تقيسها الفقره (Shaw, 1967 , p: 45) ولهذا فقد تم اختيار عينه من المجتمع بطريقه طبقه عشوائيه بلغت (٤٠٠) طالبا وطالبه للتعرف على الخصائص السايكومتريه للمقياس وكالاتي:-

أ- اسلوب العينتين الطرفيتين:

ان هذه الطريقة تستعمل في تعيين معامل الصدق للمقياس وتقوم هذه الطريقة في اساسها على مفهوم قدره المقياس على التمييز بين طرفي المتغير الذي يراد قياسه، وتعتمد على مقارنة درجات المجموعه العليا بدرجات المجموعه الدنيا للمقياس، وتتم هذه المقارنة عن طريق الدلالة الاحصائية للفروق بين المتوسطين، فاذا كانت هنالك دلالة احصائية بين المتوسطين يعد المقياس صادقا (عبد الرحمن، ١٩٩٨: ١٩١)، ولغرض حساب القوة التمييزية لفقرت المقياس طبق مقياس الكفاءة الانفعالية على عينه بلغت (٤٠٠) طالبا وطالبة من الجامعة المستنصرية في الاختصاصات العلمية والانسانية، وبعد تصحيح درجات كل فرد على المقياس وايجاد الدرجة الكلية، وباستعمال اسلوب المجموعتين الطرفيتين تم استخراج نسبه (٢٧%) من استمارات المقياس التي تمثل المجموعه العليا ونسبه (٢٧%) من استمارات المقياس للمجموعه الدنيا، وفي ضوء هذه النسبه بلغ عدد الاستمارات من كل مجموعه (١٠٨) استماره ، وعدت القيمه التائيه المحسوبه مؤشرا لتمييز كل فقره من خلال مقارنتها بالقيمه التائيها الجدوليه (١,٩٦) بدلاله (٠,٠٥) ودرجه حريه (٢١٤) واشارت نتائج الاختبار الى ان جميع فقرات المقياس كانت مميزه والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معاملات تمييز فقرات مقياس الكفاءة الانفعالية بأسلوب العينتين الطرفيتين

| ت | المجموعه العليا | | المجموعه الدنيا | | القيمة الناتية المحسوبة | مستوى الدلالة عند ٥% |
|----|------------------|----------------------|-----------------|-------------------|----------------------------|----------------------------|
| | الوسط الحسابي | الأنحراف المعياري | الوسط الحسابي | الأنحراف المعياري | | |
| ١ | ٤,٥٤ | ٠,٧١٩ | ٣,٥٦ | ١,٢٠٨ | ٥,١٣٠ | داله |
| ٢ | ٤,٨٩ | ٠,٣١٧ | ٣,٥٤ | ١,١٢٨ | ٨,٤٧٩ | داله |
| ٣ | ٤,٨٠ | ٠,٥٢٨ | ٣,٣٧ | ١,٠٨٧ | ٨,٦٧٤ | داله |
| ٤ | ٤,٦١ | ٠,٦٨٥ | ٣,٠٧ | ١,٠٦١ | ٨,٩٤٣ | داله |
| ٥ | ٤,٣٣ | ٠,٩١١ | ٣,٢٢ | ١,٢٥٤ | ٥,٢٦٨ | داله |
| ٦ | ٤,٦٣ | ٠,٩١٧ | ٣,٣١ | ١,١٣٠ | ٦,٦٣٩ | داله |
| ٧ | ٣,٥٩ | ١,٣٦٧ | ٢,٧٨ | ١,٣٥٥ | ٣,١١١ | داله |
| ٨ | ٤,٤١ | ٠,٨١٣ | ٣,٤١ | ١,١٢٥ | ٥,٢٩٥ | داله |
| ٩ | ٤,٢٠ | ١,٠٥٣ | ٢,٥٧ | ١,٢٥٣ | ٧,٣١٧ | داله |
| ١٠ | ٤,٥٦ | ٠,٧٤٤ | ٣,١٧ | ١,١٢٩ | ٧,٥٥١ | داله |
| ١١ | ٤,٦١ | ٠,٦٥٦ | ٣,٠٩ | ١,٠٨٦ | ٨,٧٩٢ | داله |
| ١٢ | ٣,٩٨ | ١,٣١٠ | ٢,٧٤ | ١,٢٧٧ | ٤,٩٨٤ | داله |
| ١٣ | ٤,٨٥ | ٠,٤٠٨ | ٣,٣٩ | ١,٢٢٠ | ٨,٣٦٠ | داله |
| ١٤ | ٤,٧٦ | ٠,٦٧١ | ٣,٠٧ | ١,٣٤٤ | ٨,٢٤٤ | داله |
| ١٥ | ٤,٤٤ | ١,٠٠٣ | ٣,٢٨ | ١,٢٩٥ | ٥,٢٣٥ | داله |
| ١٦ | ٤,٨٥ | ٠,٤٩٢ | ٣,٣٠ | ١,٠٩٣ | ٩,٥٤١ | داله |
| ١٧ | ٤,٨٠ | ٠,٥٢٨ | ٣,١٧ | ١,١٦١ | ٩,٣٨٧ | داله |
| ١٨ | ٤,٥٢ | ٠,٩٤٧ | ٣,٢٠ | ١,٢٧٩ | ٦,٠٧١ | داله |
| ١٩ | ٤,٧٦ | ٠,٥٨١ | ٣,٢٤ | ١,٢٤٣ | ٨,١٣٤ | داله |
| ٢٠ | ٤,٧٨ | ٠,٥٧٢ | ٢,٩١ | ١,٠٣٣ | ١١,٦٤٢ | داله |
| ٢١ | ٤,٧٢ | ٠,٥٦٤ | ٣,١٧ | ١,١٢٩ | ٩,٠٦٢ | داله |
| ٢٢ | ٤,٧٦ | ٠,٥٨١ | ٢,٧٦ | ١,١٨١ | ١١,١٧١ | داله |
| ٢٣ | ٤,٦٣ | ٠,٥٦٠ | ٣,٠٦ | ١,١٢٣ | ٩,٢٢٠ | داله |

| | | | | | | |
|----|------|-------|------|-------|-------|------|
| ٢٤ | ٤,٦٧ | ٠,٦٤٤ | ٣,١٣ | ١,٣٠٤ | ٧,٧٦٧ | داله |
| ٢٥ | ٤,٦٥ | ٠,٧٨١ | ٣,١٩ | ١,٢٤٥ | ٧,٣١٥ | داله |
| ٢٦ | ٣,١١ | ١,٥٣٨ | ٢,٠٩ | ١,٤٠٤ | ٣,٥٩٤ | داله |
| ٢٧ | ٢,٨٢ | ٠,٩٨ | ١,٧٥ | ١,١٢ | ٤,٨٦ | داله |
| ٢٨ | ٢,٣٨ | ٠,٩١ | ١,٢٥ | ٠,٧١ | ٧,٠٦ | داله |
| ٢٩ | ١,٩٨ | ٠,٧٧ | ١,١٣ | ١,٢١ | ٤,٢٥ | داله |
| ٣٠ | ١,٦٦ | ٠,٨١ | ١,٢٣ | ٠,٥٦ | ٣,٠٧ | داله |
| ٣١ | ١,٧٥ | ٠,٧٣ | ١,٠٦ | ٠,٦٩ | ٤,٩٣ | داله |
| ٣٢ | ١,٨٨ | ٠,٦١ | ١,٢٤ | ٠,٧١ | ٣,٩٢ | داله |
| ٣٣ | ٢,٠١ | ٠,١٩ | ١,٤٤ | ١,٠٩ | ٣,٥٦ | داله |
| ٣٤ | ١,٨١ | ٠,٤٦ | ١,١١ | ١,٣٢ | ٣,٥٠ | داله |
| ٣٥ | ١,٩٦ | ٠,٧١ | ١,٢١ | ٠,٨١ | ٥,٠٠ | داله |
| ٣٦ | ١,٨٧ | ٠,٦٣ | ١,١٥ | ٠,٩١ | ٤,٥٠ | داله |
| ٣٧ | ٢,٣١ | ١,٥٢ | ١,٣١ | ٠,٨٢ | ٤,١٧ | داله |
| ٣٨ | ١,٧٧ | ٠,٦٧ | ١,١٢ | ١,٠٥ | ٣,٦١ | داله |
| ٣٩ | ٢,٤١ | ١,٢٢ | ١,٦٥ | ٠,٨٨ | ٣,٦٢ | داله |
| ٤٠ | ٢,٢١ | ٠,٤٦ | ١,٣٢ | ٠,٦٩ | ٧,٤٢ | داله |
| ٤١ | ١,٩١ | ٠,٨٨ | ١,٠٩ | ٠,٧١ | ٥,١٣ | داله |

* القيمة التائية الجدوليه تساوي (١.٩٦) بمستوى (٠.٠٥) عند درجه حريه (٢١٤)

ب- علاقته الفقرة بالدرجة الكلية (صدق الفقرة):

اشار الن (Allen, 1979) الى ان استعمال طريقه الاتساق الداخلي ،او ما تسمى بعلاقته الفقرة بالمجموع الكلي وتعد هذه الطريقه لاستخرج القوه التمييزيه في المقاييس النفسيه ، وهذا يعني ان كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كله (Allen, 1979, 124) كما تقتض هذه الطريقه ان الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس (Hopkins & Stanly, 1972, 1).

وباستعمال البيانات نفسها التي اعتمدت في اسلوب العينتين المتطرفتين فان معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس عاليه ، وفي هذا الصدد فقد اشار (ايل EBEL) الى ان قبول الفقرة يتحدد اذا حصلت على معامل ارتباط (١٩ ، ٠) فاكثر مع الدرجة الكلية وهو المعيار الذي اعتمده الباحثان (الزوبعي و اخرون ، ١٩٨١ ، ص ٨٠) ، وانطلاقا مما تقدم فان جميع فقرات المقياس عدت مميزه بهذا الاسلوب (الاتساق الداخلي) و جدول (٤) يوضح ذلك .

الجدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة و الدرجة الكلية لمقياس الكفاءه الانفعاليه

| ت | معاملات الارتباط | ت | معاملات الارتباط | ت | معاملات الارتباط |
|----|------------------|----|------------------|----|------------------|
| ١ | ٠,٢٠١ | ١٦ | ٠,٤٩٧ | ٣٠ | ٠,٣٦١ |
| ٢ | ٠,٣٨٨ | ١٧ | ٠,٣٠١ | ٣١ | ٠,٤٢٤ |
| ٣ | ٠,٤٥٣ | ١٨ | ٠,٣٧٨ | ٣٢ | ٠,٣٩٩ |
| ٤ | ٠,٣٤٦ | ١٩ | ٠,٤١٦ | ٣٣ | ٠,٥٢٧ |
| ٥ | ٠,٤٣٥ | ٢٠ | ٠,٢٧٣ | ٣٤ | ٠,٤٧٧ |
| ٦ | ٠,٢٣١ | ٢١ | ٠,٢٤٣ | ٣٥ | ٠,٣٧٩ |
| ٧ | ٠,٢٨٦ | ٢٢ | ٠,٣٢٢ | ٣٦ | ٠,٤٧١ |
| ٨ | ٠,٢١٧ | ٢٣ | ٠,٢٤٣ | ٣٧ | ٠,٣٥٢ |
| ٩ | ٠,٤٢٢ | ٢٤ | ٠,٢٩٢ | ٣٨ | ٠,٤٦٧ |
| ١٠ | ٠,٤٧٦ | ٢٥ | ٠,٢٩٥ | ٣٩ | ٠,٤٢٥ |
| ١١ | ٠,٤٠٣ | ٢٦ | ٠,٢٨١ | ٤٠ | ٠,٥١٤ |
| ١٣ | ٠,٢٨٢ | ٢٧ | ٠,٤٥٥ | ٤١ | ٠,٢٥٦ |
| ١٤ | ٢,٢٤ | ٢٨ | ٠,٥٢١ | | |
| ١٥ | ٠,٣٢١ | ٢٩ | ٠,٣١١ | | |

الخصائص السايكومترية للمقياس:

تحقق الباحثان من صدق المقياس وثباته على النحو الآتي:

صدق المقياس (Scale Validity)

يقصد بالصدق ان يقيس المقياس الخاصية التي وضع من اجلها وصدق المقياس يمدنا بدليل مباشر على صلاحيته للقيام بوظيفته ولتحقيق ما وضع من اجله (كراجة، ١٩٩٧: ١٤١)، ويعد الاختبار صادقا عندما يكون قادرا على قياس السمة التي وضع المقياس من اجلها (الزويجي وآخرون، ١٩٨١: ٣٩). ويتضح ذلك من خلال انواع الصدق وكالاتي:

١. الصدق الظاهري

تحقق الصدق الظاهري للمقياس والذي يعبر عن مدى وضوح الفقرات وكفاءه صياغتها و ملائمتها للمجال الذي يحتويها ضمن المقياس، كما يعبر عن دقة تعليمات المقياس وموضوعيتها وملاءمتها للغرض الذي وضعت من اجله (الامام وآخرون ١٩٩٠، ١٣٠)، لذا قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعه من الخبراء في مجال القياس والتقويم وعلم النفس (١) من جامعتي بغداد والمستنصرية وقد تم اعتماد قيمه النسبة المئوية معيارا لاراء المحكمين على صلاحية المقياس من عدمه، وان النسبة كانت نسبة القبول لجميع الفقرات كانت (١٠٠%) مع تعديل بعض الفقرات .

٢. صدق البناء: Construct Validity

يوصف صدق البناء بانه من اكثر الانواع تمثيلا لمفهوم الصدق، ويسمى احيانا بصدق المفهوم، وفي احيان اخرى بصدق التكوين الفرضي، اذ يقصد به مدى قدره المقياس النفسي على قياس تكوين فرضي، او مفهوم نفسي معين (ربيع، ١٩٩٤، ٩٨). وقد تحقق الباحثان من خلال استعمال علاقته الفقرة بالدرجة الكلية.

٣. الثبات Reliability

تم حساب ثبات مقياس الكفاءة الانفعاليه بطريقتين وهما طريقه الاتساق الداخلي (الفا كرونباخ Cronbach Alpha) وطريقه اعاده الاختبار، وكالاتي: -
١- الثبات بطريقه الاتساق الداخلي (الفا كرونباخ)

وهو احد انواع استخراج ثبات المقاييس النفسية والذي يبين قوة الارتباط بين فقرات المقياس (ثورندايك وهيجن، ١٩٨٦، ٧٨).

ويتطبيق معادله الفا كرونباخ على البيانات المستعمله بلغ معامل الثبات (٠.٩٥) وهو معامل ثبات عالي بحسب المعيار المطلق.

ب- الثبات بطريقه اعاده الاختبار Test-Retest

مما لا شك فيه ان تطبيق اكثر من طريقه للتأكد من ثبات المقياس النفسي يمنحه الثقه والمصداقيه بشكل اكثر مما يجعل الباحث اكثر اطمئنانا من نتائجه ، وهذا ما دعى الباحثان الى اللجوء الى طريقه اعاده الاختبار للتحقق من ثبات مقياس الكفاءه الانفعاليه ، لذا قام الباحثان باختيار عينه من عينه البحث الاساسيه من طلبه الجامعه يمكن الرجوع اليها مره اخرى مكونه من (٤٠) طالب وطالبه وتأشير استماراتهم بارقام سريه بحسب سجلات اقسامهم العلميه ، وتوزيع المقياس عليهم ومن ثم الرجوع اليهم بعد مرور اسبوعين على التطبيق الـاول واعاده توزيع المقياس عليهم اعتمادا على الارقام المسجله ، وبعد تصحيح استمارات المقياس في التطبيقين تم حساب معامل ارتباط بيرسون والذي بلغ (٠.٨٧) وهو معامل ثبات عالي نسبيا بحسب المعيار المطلق.

وصف مقياس الكفاءه الانفعاليه :

تكون مقياس الكفاءه الانفعاليه بصورته النهائيه من (٤١) وتتراوح درجه الاستجاباه على المقياس بين (٧١ ادني درجه واعلى درجه ١٨٨)، وقد تم الاعتماد على المدرج الخماسي للتقدير ازاء كل فقره اما المتوسط الفرضي للمقياس فهو (١٢٣) لذا فكلما زادت درجه المستجيب عن المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشرا على الكفاءه الانفعاليه ، وكلما انخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشرا على انخفاضه لديه، الملحق (١) بصيغته النهائيه.

ثانيا- مقياس تنظيم الذات

لغرض بناء اداه قادره على قياس تنظيم الذات تتمتع بخصائص القياس النفسي لجاء الباحثان الى سلسله من الاجراءات التي تتضمن مايتي :-

١ - جمع وصياغه الفقرات :-

بعد ان تم تعريف تنظيم الذات تعريفا نظريا وتحديد المجالات التي يتألف منها تم اعتمادها في جمع واعداد فقرات كل مجال من تلك المجالات بحيث تكون منسجمه مع تعريف المجال مع الاخذ بنظر الاعتبار طبيعه وخصائص العينه التي سيطبق عليها المقياس وبعد مراجعته الادبيات والاطر النظرية تنظيم الذات، قام الباحث بصياغه عدد من الفقرات بلغت (٢٦) فقره توزعت

وضع الباحثان خمسة بدائل للاجابة امام كل فقره وهي (ينطبق علي دائما،ينطبق علي غالبا،ينطبق علي احيانا،ينطبق علي نادرا،لاينطبق علي ابدا)،واعطيت لهذه البدائل الدرجات (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) ،وبذلك فان اعلى درجة للمقياس تكون (١٣٠) درجة، وادنى درجة (٢٦) بمتوسط نظري قدره (٧٨) درجة.

٢- استطلاع اراء الخبراء والمختصين :- بعد الانتهاء من صياغه الفقرات تم عرضها على الخبراء والمختصين في ميدان علم النفس (٢) لغرض تحديد مدى صلاحية فقرات المقياس في قياس تنظيم الذات ونتيجة لهذا الاجراء تم الابقاء على جميع فقرات المقياس وذلك لعدم اتفاق عينه الخبراء على استبعاد اي من هذه الفقرات وكما موضح في جدول (٥)

جدول (٥)

استطلاع اراء الخبراء في مدى صلاحية فقرات المقياس

| الفقرات | الموافقون | نسبتهم | غير الموافقون | نسبتهم | النتيجة |
|---------------------------------------|-----------|--------|------------------|--------|---------|
| ٢٢،٢٠،١٩،١٤،١٣،١٢،٨،٧،٤،٣،٢٥ ١،٢٦، | ٧ | %١٠٠ | ٠ | %٠ | تقبل |
| ٢٣،١٨،١٧،١٥،١١،١٠،٦،٢٤. | ٦ | %٨٦ | ١ | %١٤ | تقبل |
| ٢١،١٦،٩،٥ | ٥ | %٧١ | ٢ | %٢٩ | تقبل |

٣- صياغه تعليمات المقياس وبدائله :-

بعد التأكد من صياغه فقرات المقياس اصبح لزاما على الباحثين صياغه تعليماته وتحديد مدرج بدائل الاستجابة على فقرات المقياس والتأكد من وضوحها لدى المستجيبين وبذلك تم اختيار عينه مكونه من (٣٠) طالب وطالبة وبطريقه عشوائيه من طلبة جامعه المستنصريه ومن ثم توزيع استماره المقياس عليهم والطلب منهم الاستفسار عن اي غموض يكتنف اي فقره من فقرات المقياس ،او طريقه الاستجابة عليه ،او ما تتضمنه تعليماته ، علما ان مدرج الاستجابة تضمن طريقه ليكرت في المقياس وهو من النوع الخماسي (تنطبق علي تماما ، تنطبق علي احيانا ، تنطبق علي نوعا ما ، لا تنطبق علي احيانا ، لا تنطبق علي مطلقا) هذا وقد اثمر الاجراء عن وضوح المقياس بشكل عام لعينه البحث وعدم ظهور اي ملاحظات تذكر .

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس تنظيم الذات:

يعد تحليل الفقرات جزءاً مكملًا لكل من ثبات المقياس وصدقته، وهومن بين الاساليب المستعملة في تحليل الفقرات، وقابليتها على التمييز وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس (Kaplon and saccazzo, 1982, pp:144-147). وتم اختيار حجم عينه التحليل الاحصائي البالغه (٤٠٠) طالب وطالبة وكالاتي:

تمييز الفقرات :

تم استخدام اسلوب المجموعتين المتطرفتين اذ يتم في هذا الاسلوب اختيار مجموعتين متطرفتين من الافراد بناء على الدرجات الكلية التي يحصلون عليها من خلال استجاباتهم على المقياس، وان افضل نسبه لتحديد المجموعتين المتطرفتين العليا Upper والدنيا Lower في حاله العينات الكبيره ذات التوزيع الطبيعي، هي نسبه (٢٧%) من حجم العينه، وقد بين (Ebel, 1972) الاساس السيكمترى لتفضيل هذه النسبه حسب منظور (Kelley, 1939) بان نسبه (٢٧%) تحقق افضل حل وسط بين هدفين متعارضين ومرغوبين في ان واحد وهما :

١. الحصول على اقصى حجم ممكن للمجموعتين المتطرفتين.
٢. الحصول على اقصى تباين للمجموعتين المتطرفتين (Eble, 1972, p.385).

ولتحقيق ذلك في البحث الحالي اتبعت الخطوات الاتيه:

١. قام الباحثان بتطبيق المقياس بصورته الاولى على عينه من (٤٠٠) طالبا وطالبة من مجتمع البحث نصفهم من الذكور ونصفهم الاخر من الاناث، اختيرت بالاسلوب العشوائي الطبقي من ثمان كليات، نصفها من الاختصاص الانساني والنصف الاخر من الاختصاص العلمي. (Nunnally, 1967, p.256).

- ب. قام الباحثان بتصحيح كل استماره واعطاء كل فقره درجه.
- ج. اعطاء درجه كليه لكل استماره وبحسب مجموع درجات الفقرات.
- د. ترتيب الاستمارات ال (٤٠٠) تنازليا حسب درجاتها من اعلى الى اوطا درجه.
- هـ. تعيين ال (٢٧%) من استمارات المجموعه العليا والبالغ عددها (١٠٨) استماره و (٢٧%) من المجموعه الدنيا والبالغ عددها (١٠٨) استماره ايضا، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لغرض التعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا عن طريق الاستعانه بالبرنامج الاحصائي (SPSS) لتحقيق هذا الغرض ظهر ان جميع فقرات المقياس مميزه اذا كانت القيمه التائيه المحسوبه اكبر من القيمه الجدوليه (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) والجدول (٦) يوضح ذلك.

الجدول (٦)

معاملات تمييز فقرات مقياس تنظيم الذات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

| مستوى الدلالة عند (٥٠%) | القيمة التائية المحسوبة | المجموعه الدنيا | | المجموعه العليا | | الفقره |
|----------------------------|----------------------------|----------------------|---------------|----------------------|------------------|--------|
| | | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | |
| داله | ٤,٣٨٢ | ٠,٧٣٨ | ٢,٨٤٢ | ٠,٧٢١ | ٣,٢٧٧ | ١ |
| داله | ١٠,٠٢٦ | ٠,٩٧٠ | ١,٨٨٨ | ٠,٨٨٧ | ٣,١٥٧ | ٢ |
| داله | ٨,٩٧٦ | ٠,٩٣٨ | ١,٥٨٣ | ١,٠٠١ | ٢,٧٦٨ | ٣ |
| داله | ١٠,١١١ | ٠,٨٨٧ | ١,٧٥٠ | ٠,٩٤٢ | ٣,٠٠٩ | ٤ |
| داله | ١٥,٨٣٧ | ٠,٦٤٩ | ١,٣٧٠ | ٠,٨٩٤ | ٣,٠٥٥ | ٥ |
| داله | ٨,٤٨٩ | ٠,٩٥٥ | ٢,٠٥٥ | ٠,٨٥٣ | ٣,١٠١ | ٦ |
| داله | ١٢,٩٤٧ | ٠,٨٥٥ | ١,٥٨٣ | ٠,٨٧٩ | ٣,١١١ | ٧ |
| داله | ٦,٧١٢ | ٠,٨٢١ | ٢,٢٥٠ | ٠,٨٨٠ | ٣,٠٢٧ | ٨ |
| داله | ٧,٤٠٤ | ١,٠٥٠ | ٢,٣٣٣ | ٠,٧٥٦ | ٣,٢٥٩ | ٩ |
| داله | ٧,٧٥١ | ١,٠٧٥ | ٢,١٧٥ | ٠,٨٦٢ | ٣,٢٠٣ | ١٠ |
| داله | ١٤,٩٤٤ | ٠,٦٩٤ | ١,٣٢٤ | ٠,٠٢٢ | ٣,١٠١ | ١١ |
| داله | ١٢,٥٣٠ | ٠,٧٤٨ | ١,٦٠١ | ٠,٩٤٥ | ٣,٠٥٥ | ١٢ |
| داله | ٩,٤٤٠ | ٠,٨٥٩ | ١,٩٠٧ | ٠,٩٨١ | ٣,٠٩٢ | ١٣ |
| داله | ١٢,٩٨٦ | ٠,٧٢٥ | ١,٨٤٢ | ٠,٨٠٢ | ٣,١٩٤ | ١٤ |
| داله | ٤,٠٧٩ | ٠,٩١١ | ٢,٨٠٥ | ٠,٨٢٠ | ٣,٢٨٧ | ١٥ |

| | | | | | | |
|----|-------|-------|-------|-------|--------|------|
| ١٦ | ٣,٠٦٤ | ٠,٨٦٧ | ١,٥٠٩ | ٠,٦٦٢ | ١٤,٨٠٧ | داله |
| ١٧ | ٣,١٦٦ | ٠,٧٦٧ | ٢,٢٢٢ | ٠,٨٧٩ | ٨,٤١٢ | داله |
| ١٨ | ٣,١٩٤ | ٠,٨٠٢ | ١,٦٥٧ | ٠,٨٨٧ | ١٣,٣٤٨ | داله |
| ١٩ | ٢,٨٩٨ | ٠,٩١٦ | ١,٩٧٢ | ٠,٩٥١ | ٧,٢٨٣ | داله |
| ٢٠ | ٣,١٢٠ | ١,٠١١ | ١,٧٢٢ | ١,٠٠٣ | ١٠,٢٠١ | داله |
| ٢١ | ٢,٩٩٠ | ١ | ١,٨٤٢ | ٠,٩٢٨ | ٨,٧٤٢ | داله |
| ٢٢ | ٣,١٢٠ | ٠,٨٨٣ | ٢,٢٩٦ | ٠,٨٦٧ | ٦,٩١٨ | داله |
| ٢٣ | ٢,٩١٦ | ٠,٨٣٣ | ٢,٠٣٧ | ١,٠٠٤ | ٧,٠٠٧ | داله |
| ٢٤ | ٢,٩٦٣ | ٠,٩٣٦ | ٢,١٤٨ | ٠,٨٠٦ | ٦,٨٥١ | داله |
| ٢٥ | ٣,٠٩٢ | ٠,٧٩١ | ٢,٢٥٩ | ٠,٩٢٠ | ٧,١٣١ | داله |
| ٢٦ | ٣,١٠١ | ٠,٨٥٣ | ٢,٠٥٥ | ٠,٩٥٥ | ٨,٤٨٩ | داله |

صدق الفقرات (الاتساق الداخلي):

علاقه درجه فقره بالدرجه الكليه للمقياس:

استعمل الباحثان معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجات كل فقره والدرجه الكليه للمقياس، حيث كانت الاستمارات الخاضعه للتحليل بهذا الاسلوب (٤٠٠) استماره وهي ذات الاستمارات التي خضعت للتحليل في ضوء اسلوب المجموعتين المتطرفتين، وتبين ان جميع معاملات الارتباط كانت داله احصائيا عند مقارنتها بالقيمه الجدوليه لمعامل ارتباط بيرسون (٠.٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجه حريه (٣٩٨) وكما مبين في الجدول (٧).

جدول (٧)

قيم معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس تنظيم الذات

| معامل ارتباط | رقم الفقرة | معامل ارتباط | رقم الفقرة | معامل ارتباط | ت |
|--------------|------------|--------------|------------|--------------|---|
| ٠,٣٦١ | ١٩ | ٠,٣٣٥ | ١٠ | ٠,١٨٨ | ١ |
| ٠,٣٥٨ | ٢٠ | ٠,٣٦٣ | ١١ | ٠,٢٩٠ | ٢ |
| ٠,٤٤٩ | ٢١ | ٠,٣٧٩ | ١٢ | ٠,٣٤١ | ٣ |
| ٠,٢٥٣ | ٢٢ | ٠,٤٨٢ | ١٣ | ٠,٢٥١ | ٤ |
| ٠,٢٢٤ | ٢٣ | ٠,٤٨٦ | ١٤ | ٠,٢٠٣ | ٥ |
| ٠,٥١٢ | ٢٤ | ٠,١٦٤ | ١٥ | ٠,٣٠١ | ٦ |
| ٠,٤٢٧ | ٢٥ | ٠,٢٠٦ | ١٦ | ٠,١٩١ | ٧ |
| ٠,٤٦٦ | ٢٦ | ٠,٢٦٨ | ١٧ | ٠,٣٢٣ | ٨ |
| | | ٠,٣٣٧ | ١٨ | ٠,٢١٥ | ٩ |

الخصائص السايكومترية للمقياس:

ان عملية القياس تتطلب توافر العديد من الشروط في بناء الاداه لهذا يؤكد علماء القياس ضروره التحقق من صدق المقياس وثباته، وقد تحقق الباحثان من صدق مقياس بحثهم وثباته على النحو الاتي:-
،اولا: صدق المقياس:

ان صدق المقياس لابد من ان يتعلق بالهدف الذي يبنى الاختبار من اجله (علام، ٢٠٠٠، ١٨٦) ،
والصدق يعني الى اي حد يقيس الاختبار ما وضع لقياسه (منصور، ١٩٨٤، ٤٩٠)، وقد تحقق الباحثان من
الصدق وكما ياتي:-

١. صدق المحتوى :

يعني الدرجة التي يقيس بها المقياس ما صمم من اجل قياسه (الامام وآخرون، ١٩٩٠، ٩٥) ، اذ يعتمد على
ما يقرره مجموعه من الخبراء والمتخصصين في مجال المتغير المبحوث، حيث يتضمن:-
١-الصدق الظاهري:

من اجل التاكيد من الصدق الظاهري للمقياس وقد تمت الاشاره اليه في صلاحية الفقرات ملحق(٢) بصيغته
النهائية.

ب - صدق البناء

بما ان الباحثان قد اعتمدا بعض الافتراضات النظرية في بناء المقياس، من تجانس للفقرات وتباين للافراد في
تنظيم الذات، لهذا يمكن حساب معاملات الارتباط بين الدرجات الفرعية للمقياس وبين الدرجة الكلية
للمقياس، وباستعمال معامل ارتباط (بيرسون) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقره مع فقرات
المقياس والدرجة الكلية، ولما كانت جميع معاملات الارتباط داله احصائيا، لذا فان الفقرات جميعها لها القدره
على التمييز بين المستجيبين.

ثانيا: ثبات المقياس

لغرض ايجاد ثبات مقياس تنظيم الذات فقد اعتمد الباحثان على انواع من طرائق استخراج الثبات وكما
ياتي:

١. طريقه اعاده الاختبار:

وقد تم اختيار عينه عشوائيه بلغت (٤٠) طالبا وطالبه من كليه التربية ، حيث تم تطبيق المقياس
على افراد العينه ، وبعد مرور مده زمنييه محدده على التطبيق ال، اول، فقد اعيد تطبيق المقياس من قبل
الباحثان مره اخرى على نفس العينه، ثم صححت اجاباتهم ، وباستعمال معامل ارتباط (بيرسون) بين
درجات التطبيقين ال، اول والثاني، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨١)، وتعد هذه القيمه مؤشرا ايجابيا على

مدى استقرار اجابات المستجيبين على مقياس تنظيم الذات، وذا دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٢. معادله الفا كرونباخ (الاتساق الداخلي) :

تم استعمال هذه المعادله لاستخراج معامل ثبات الفا لمقياس الوعي الذاتي، وقد بلغ معامل الفا (٠,٧٤)، وهذا يعطي دليلا جيدا على اتساق الفقرات وتجانسها (Anostasi, 1976, p.126).

الوسائل الاحصائية : Statistical Means

تمت الاستعانة بالحقيبة الاحصائية (SPSS) لتحليل بيانات البحث الحالي.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

Results presentation & its interpretation

تضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي توصل اليها البحث على وفق اهدافه ومناقشه وتفسير تلك النتائج في ضوء الاطار النظري المعتمد ، ومن ثم الخروج بتوصيات ومقترحات في ضوء تلك النتائج وكالاتي :

الهدف الـاول :- قياس الكفاءة الانفعالية لدى طلبة الجامعة:

لغرض قياس الكفاءة الانفعالية لدى عينة البحث الكلية البالغة (٤٠٠) طالبا وطالبة وتم حساب المتوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث على مقياس الكفاءة الانفعالية وقد بلغ (١٥٦,٢٣) وبانحراف معياري قدره (١٩,٢٦) وبلغ الوسط الفرضي للمقياس (١٢٣) درجه، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينه واحده لاختبار دلالة الفرق بين المتوسطين تبين ان القيمة التائية المحسوبة (٣٤,٥٠) وهي داله احصائيا لانها اكبر من القيمة الجدوليه البالغه (١,٩٦) بمستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجه حريه (٣٩٩)، وكما موضح في الجدول (٨) .

جدول (٨)

دلالة الفرق بين الوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات الكفاءة الانفعالية

| المتغير | العينه | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي | القيمة التائية | | مستوى الدلالة 0.05 |
|--------------------|--------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|----------|-----------------------|
| | | | | | المحسوبة | الجدوليه | |
| الكفاءة الانفعالية | ٤٠٠ | ١٥٦,٢٣ | ١٩,٢٦ | ١٢٣ | ٣٤,٥٠ | ١,٩٦ | داله |

وتشير هذه النتيجة الى ان تتمتع بدرجة متوسطة من الكفاءة الانفعالية، ويمكن تفسير ذلك في ضوء نظريات الكفاءة الانفعالية التي اكدت على ان اهم متطلبات الكفاءة الانفعالية توفر شرط امتلاك الفرد للذكاء الانفعالي والذي يتضمن سبعة انواع من الكفاءات الانفعالية والتي تشمل على الوعي الانفعالي واحترام وتقييم الذات وإداره الذات ودافعيه الذات والمرونة في التغيير والعلاقات مابين الاشخاص وتوحيد العقل مع القلب، ولما كان الطالب الجامعي يمتلك معظم هذه الكفاءات الانفعالية الفرعية وقد يكون ذلك ناتج عن امتلاكه للذكاء الانفعالي بسبب تطور منظومته العقلية والقدرات العقلية التي تدرب على استخدامها بالشكل الامثل خلال دراسته الجامعية فان ذلك من شأنه ان ينعكس على ادائهم مما يجعلهم يميلون الى اظهار كفاءاتهم الانفعالية ضمن اطار البيئه الجامعية على المستوى الفردي وضمن اطار الجماعات، فالطالب الجامعي يمتلك الوسيله لتحقيق المهاره في النجاح سواء كان ذلك على الصعيد الاكاديمي ،او الشخصي والتي تكون في الوقت نفسه بمثابة القوه الدافعه التي تدفع بالفرد الى الوعي بذاته فضلا عن الوعي بمشاعر الآخرين وبكل مفردات بيئته الاجتماعيه من خلال جمع وامتلاك المعلومات ومعالجتها بالشكل الامثل لان الكفاءة الانفعالية تسمح للأفراد باظهار كفاءاتهم الفرديه والتي تؤازر الكفاءات الاجتماعيه وتدعمها جنباً الى جنب كل ذلك ضمن البيئه الاكاديميه التي ينتمون اليها (Goleman,1995-2001).

والفرد الواعي انفعاليا تكون لديه علاقات جيده مع اقرانه و افراد مجتمعه،وان عدم اهتمام الافراد بهذه الكفاءة يؤدي الى الفشل في العلاقات المتبادله بين الاشخاص و في التوافق مع نفسه ، اذ ان امتلاك الفرد المتميز لهذه الكفاءة تسهم في تحقيق قدر ملائم من الفعاليه و الرضا في مختلف مواقف الحياه ، وان وعي الفرد بمشاعره و مشاعر الآخرين يُساعد على توافق الفرد مع نفسه والمحيط الاجتماعي .

الهدف الثاني :- التعرف على دلالة الفرق في الكفاءة الانفعالية على وفق متغيري الجنس (ذكور / اناث) والتخصص (علمي / انساني):

تحقيقاً للهدف الثاني استُخدم تحليل التباين الثنائي Tow Way Anova مع التفاعل (٢×٢) والذ لم يظهر فروق ذات دلالة احصائيا للتاثيرات الاساسيه لمتغير (الجنس) ومتغير(التخصص) اذ ان النسب الفائيه البالغه (٠,٠٣٢)، (٠,٧٩٦) وهي اصغر من النسبه الجدوليه (٣,٨٤) اما بالنسبه للتفاعل (الجنس× التخصص) فقد اظهر تاثيرات ذات دلالة احصائيا' اذ بلغت النسبه الفائيه (٤,٧٨٨) وهي اكبر من النسبه الجدوليه و الجدول (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩)

دلالة الفروق في الكفاءة الانفعالية لدى طلبة

| المتباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | النسبة الفائية المحسوبة | مستوى الدلالة ٠.٠٥ |
|----------------|----------------|--------------|----------------|-------------------------|-----------------------|
| الجنس | ٤,٤١٠ | ١ | ٤,٤١٠ | ٠,٠٣٢ | غير داله |
| التخصص | ١٠٨,١٦٠ | ١ | ١٠٨,١٦٠ | ٠,٧٩٦ | غير داله |
| الجنس × التخصص | ٦٥٠,٢٥٠ | ١ | ٦٥٠,٢٥٠ | ٤,٧٨٨ | داله |
| الخطأ | ٥٣٧٨٠,٧٤٠ | ٣٩٦ | ١٣٥,٨١٠ | | |
| الكلية | ٥٤٥٤٣,٥٦٠ | ٣٩٩ | | | |

*النسبة الفائية الجدوليه وليه تس، اوي (٣,٨٤) عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجه حريه (٣٩٦,١) .

وتشير النتائج كما موضحة في الجدول (٩) الى لا توجد فروق في الكفاءة الانفعالية بين المتغيرات الجنس (ذكور، اناث) والتخصص (علمي، انساني) ويرجع ذلك كون طلبة الجامعة ينتمون الى ثقافه اجتماعيه واحده وانهم وصلوا الى مرحله عمريه يكونون بها اكثر قدره على فهم انفعالاتهم ويكونون في هذه مرحله اكثر انفتاحا عن الحياه وكذلك يمكن تفسيرها في ضوء التشبّه الاجتماعي والاسلوب المتبع من قبل الوالدين اللذان يحرصان على غرس القيم والمثل والسمات والتي تثبت فيهما روح الايثار والحب والتع،اون مع الآخرين ، وجاءت هذه النتيجة متفقه مع النظرية المتنباه التي اشارت لا توجد فروق بين الذكور والاناث في الكفاءة الانفعالية يتضح من الجدول اعلاه عدم وجود فرق ذي دلالة احصائية في الكفاءة الانفعالية بحسب متغير الجنس ولصالح الذكور ومن خلال مقارنه ال،اوساط الحسابيه في الجدول اعلاه تشير هذه النتيجة الى ان الذكور من طلبة الجامعة اكثر كفاءه انفعاليه من الاناث على الرغم من ان كلا الوسطين الحسابيين اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس ، وقد يرجع السبب في هذا الفرق الدال احصائيا الى طبيعه المنظومه الانفعاليه للانثى في المجتمعات الشرقيه عموما والمجتمعات العربيه على وجه التحديد والتي تكون في الغالب اكثر سيطره على سلوكيات الانثى مما هو عليه لدى الذكور ، اذ غالبا ما يتم تنميط الانثى على رقه المشاعر والطف والبراءه والخوف والتي بمجموعها تصب في صالح اضعاف المنظومه الوجدانيه ، وايضا تشير هذه النتيجة الى عدم وجود فرق دال احصائيا في الكفاءة الانفعاليه بين طلبة التخصصين العلمي والانساني، ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق نظريات الكفاءة الانفعاليه التي ترى انه من الممكن ان تكون الكفاءة

الانفعاليه موروثه اذا ما امتلك اي فرد القدر الكافي من الذكاء الانفعالي، كما ويمكن ان تكون متعلمه ومكتسبه من البيئه المحيطه بالفرد شريطه ان يمتلك قدرا كافيا من الذكاء الانفعالي والوعي بذاته وبيئته الاجتماعيه، وهو ما يمكن ان نلمسه بوضوح لدى طلبة التخصصين العلمي والانساني، ولعل ذلك قد يرجع الى التشابه الموجود في البيئه الثقافيه والتعليميه التي يحيا فيها طلبة الجامعه من كلا التخصصين ولان اجواء البيئه الاكاديميه متشابه من الناحيه الثقافيه والتعليميه الى حد ما مما ادى الى عدم وجود فرق بين طلبة التخصصات العلميه وطلبة التخصصات الانسانيه في الكفاءه الانفعاليه .

الهدف الثالث: التعرف على تنظيم الذات لدى طلبة الجامعه :-

تحقيقا للهدف الثالث تم تحليل اجابات عينه البحث البالغه (٤٠٠) طالبا وطالبه ، وتبين ان المتوسط الحسابي لتنظيم الذات (١١٤،٢٣) وبانحراف معياري (١٩،٨٠) والمتوسط الفرضي (٧٨)، وباستعمال الاختبار التائي لعينه واحده (t- test) ، وتبين ان القيمه التائيه المحسوبه هي (٣٦،٥٩) وهي اكبر من القيمه الجدوليه* ، وكانت النتيجة داله احصائيا والجدول (١٠) يوضح ذلك

جدول (١٠)

| الداله | القيمه التائيه* | | المتوسط الفرضي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينه | المتغير |
|--------|-----------------|----------|-------------------|----------------------|--------------------|--------|-------------|
| | الجدوليه | المحسوبه | | | | | |
| ٠.٠٥ | | | | | | | |
| داله | ١,٩٦ | ٣٦,٥٩ | ٧٨ | ١٩,٨٠ | ١١٤,٢٣ | ٤٠٠ | تنظيم الذات |

نتائج الاختبار التائي لعينه واحده لمقياس تنظيم الذات

*القيمه التائيه الجدوليه تس، اوي (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجه حريه (٣٩٩).

وتشير النتيجة كما موضحه في الجدول (١٠) الى ان طلبة الجامعه يتمتعون بتنظيم ذات عالي ويرى باندورا(Bandora) ان التنظيم الذاتي (Self - Regulation) يعني قابليه الفرد على التحكم بسلوكه الخاص، فالناس لديهم القابليه على التحكم بسلوكهم، ويصبح التنظيم ذاتيا عندما يكون لدى الفرد افكاره الخاصه حول السلوك المناسب، او غير المناسب، ويختار الافعال تبعا لذلك ، وقد اكد ذلك(زمرمان) بقوله ان الطالب الذي يزداد لديه مستوى الوعي بعمليه تعلمه واختيار الفعل في ضوء ذلك الوعي يمكن ان يكون اكثر فاعليه في تعلمه ان المتعلمين ذوي التنظيم الذاتي لا يحتاجون الى اكتساب المعرفه والمعلومات فقط، لكي ينجحوا في تحقيق اهدافهم، ولكنهم يحتاجون الى ما يدفعهم الى استعمال ما لديهم من عمليات ما وراء المعرفه ايضا

لبنوا فوقها فهمهم لما يتعلموه وان التنظيم الذاتي هو سلسلة من العمليات الموجهة ذاتياً، والتي يبقى فيها المتعلمون نشطين وفعّالين في عملية تعلمهم، حتى يدعموا بأسلوب نظامي سلسلة عملياتهم المعرفية وسلوكياتهم للمحافظة على نشاطهم مستمرا وبذلك يتضح ان الوعي الذاتي يمثل الدعامه الاساسيه لعملية التنظيم الذاتي، ويشجع على تنظيم جهد الذات وقدرتها وضبطها .

الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفروق في تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي - انساني) .

تحقيقاً للهدف الرابع استعمل تحليل التباين الثنائي Tow Way Anova مع التفاعل (٢×٢) الذي لم يظهر فروقا ذات دلالة احصائية للتأثيرات الاساسيه لمتغير (الجنس) والتفاعلات الثنائية بين (الجنس × التخصص)، اذ كانت النسب الفائيه المحسوبه البالغه (٠,٠٠١)، (٣,٣٥٦) اصغر من النسبه الجدوليه البالغه (٣,٨٤)، وظهر فروق ذات دلالة احصائية للتأثيرات الاساسيه لمتغير (التخصص) لصالح الانساني لان متوسطهم البالغ (١٧٠,١٥٥٥٠) هو اكبر من متوسط العلمي البالغ (١٦٥,٨٩٠٠)، والجدول (١٠) يبين ذلك .

جدول (١٠)

دلالة الفروق في تنظيم الذات تبعاً للجنس والتخصص

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | النسبة الفائيه المحسوبه | مستوى الدلالة |
|----------------|----------------|--------------|----------------|-------------------------|---------------|
| الجنس | ٠,٢٠٢ | ١ | ٠,٢٠٢ | ٠,٠٠١ | غير داله |
| التخصص | ١٨١٩,٠٢٢ | ١ | ١٨١٩,٠٢٢ | ٤,٦٩٨ | داله |
| الجنس × التخصص | ١٢٩٩,٦٠٢ | ١ | ١٢٩٩,٦٠٢ | ٣,٣٥٦ | غير داله |
| الخطا | ١٥٣٣٣٩,٩٧٠ | ٣٩٦ | ٣٨٧,٢٢٢ | | |
| الكلية | ١٥٦٤٥٨,٧٩٧ | ٣٩٩ | | | |

النسبة الفائيه الجدوليه تس، اوي (٣,٨٤) عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجه حريه (٣٩٦,١)

ويرى الباحثان ان هذه النتيجة تشير الى ان طلبة الجامعة يتمتعون بالقدرة على تنظيم سلوكهم واداءهم من خلال ملاحظه الذات ، واحكامهم الذاتيه ، والاستجابة لردود افعالهم وفق الاحداث التي تواجههم في حياتهم اليوميه ويرى ان هذه النتيجة تدل على ان الافراد جميعا لديهم مستوى مناسب من التحكم والسيطره

على سلوكهم وملاحظه ادائهم من خلال معايير واضحة والحكم عليه وتقويمه، وايضا ان تنظيم الذات لا يتاثر بالجنس والتخصص والتفاعل بينهما اذ ان الفروق لم تصل الى حد الدلالة الاحصائية. وتشير النتائج كما موضحة في الجدول (١٠) الى انه لا يوجد فروق في تنظيم الذات بين طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور، اناث) التفاعل الثنائي بين (الجنس والتخصص) ويمكن تفسيرها الى ان كلا الجنسين من طلبة الجامعة يعيشون نفس الظروف الاجتماعية وان هذه العملية تجري باسلوب تبادلي بين المحددات الشخصية (الذات) والسلوكية و البيئية، ويحدث التنظيم الذاتي بصفه عامه (Zimmerman, 1989, p331)، في حين اشار كل من بريسيلى و ميتر (Pressley & Meter, 1991) الى التنظيم الذاتي بوصفه مكونا من مكونات ما وراء الذاكرة الذي يتمثل في قدره المتعلم على التخطيط لسلوكياته الخاصه بالتذكر وتقويمها وتوجيهها وتتفق هذه النتيجة مع مفاهيم النظرية المعرفية الاجتماعية لـ (بندورا) وهي ان الافراد لديهم القدره على التحكم بسلوكهم من خلال مراقبه سلوكهم ومحاكمته، والاستجابه له وانهم يظهرن اصرارا قويا في التعلم في مواجهه الفشل .

الهدف الخامس: التعرف على طبيعه العلاقه بين الكفاءه الانفعاليه وتنظيم الذات تبعا للجنس والتخصص : حدد الهدف الخامس لمعرفة طبيعه العلاقه الارتباطيه بين الكفاءه الانفعاليه وتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة، وتحقيقا لذلك استعمل معامل ارتباط بيرسون، وظهرت النتائج ان هناك علاقه داله احصائيا طرديه بين الكفاءه الانفعاليه وتنظيم الذات تبعا للجنس والتخصص لان قيم التائيه معامل ارتباط بيرسون المحسوبه اكبر من القيمه التائيه الجدوليه البالغه (١,٩٦) عند مستوى دلاله (٠,٠٥)، وجدول (١١) يبين ذلك

جدول (١١)

نتائج معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لدلالة الارتباط لمعرفة العلاقة بين الكفاءة الانفعالية وتنظيم الذات تبعا للجنس والتخصص

| مستوى الدلالة ٠,٠٥ | القيمة التائية | | قيمة معامل الارتباط بين الكفاءة الانفعالية وتنظيم الذات | العدد | العينة |
|-----------------------|----------------|----------|---|-------|------------|
| | الدوليه | المحسوبه | | | |
| داله | ١,٩٦ | ٩,٠٠٤ | ٠,٥٣٩ | ٢٠٠ | الذكور |
| داله | ١,٩٦ | ٧,٩٠٩ | ٠,٤٩٠ | ٢٠٠ | الاناث |
| داله | ١,٩٦ | ٧,٦٣٦ | ٠,٤٧٧ | ٢٠٠ | العلمي |
| داله | ١,٩٦ | ٩,٥٣٥ | ٠,٥٦١ | ٢٠٠ | الانساني |
| داله | ١,٩٦ | ١١,٩٢٢ | ٠,٥١٣ | ٤٠٠ | العينه ككل |

*القيمة الجدوليه تس، اوي (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

وتشير النتائج كما موضحة في الجدول (١٩) الى بوجود علاقه موجبه داله احصائياً، اي علاقه طرديه بمعنى كلما زادت الكفاءة الانفعاليه زاد تنظيم الذات والعكس صحيح، فالكفاءه الانفعاليه تسير وتمهد لحدوث انفعالات ايجابيه كالامن والايتار والرضا عن الحياه والتوافق النفسي كما يسهم في تحقيق تنظيم الذات ، وان الشخص السوي هو الذي يستطيع التحكم في رغباته ويكون قادرا على اشباع بعض حاجاته، فليده القدره على تحكم ذاته وادراك عواقب الامور انه يستحضر في ذهنه جميع النتائج التي يحتمل ان تترتب على افعاله في المستقبل، وعلى هذا الاساس يستطيع ان يبني سلوكه وتصرفاته تبعا لخطه يصيغها على اساس ما يتوقعه من نجاح وتوفيق لاعماله في المستقبل البعيد مثل هذا الشخص اذا يستطيع ان يستمد قدرته على الضبط والتحكم في وانفعالاته وسلوكه من تقدير الامور تقديرا مبنيا على موازنه النتائج وتمحيصها .

الاستنتاجات :

١. يمكن ان تكون الكفاءة الانفعالية موروثه اذا ما امتلك اي شخص القدر الكافي من الذكاء الانفعالي ويمكن ان تكون متعلمه ومكتسبه من البيئة المحيطة بالفرد شريطه ان يمتلك قدرا كافيا من الوعي بذاته وبيئته الاجتماعيه .
٢. تتفاعل جمله من المتغيرات والتي تشتمل على قدره الفرد في السيطرة والتحكم واداره انفعالاته وتوجيهها الوجهه الصحيحه في انتاج كفاءته الانفعاليه .
٣. يحقق امتلاك الفرد للكفاءة الانفعاليه نتائج باهره وكبيره له، الامر الذي ينعكس على تطويرها باستمرار من خلال عمليات التعزيز والتدعيم الذاتي .
٤. ان طلبه الجامعه بصوره عامه ، يمتلكون تنظيمًا ذاتيًا سواء كان ذلك عند الذكور ام الاناث، او عند التخصص العلمي، او الانساني اذ ظهر ان المتوسط الحسابي لدرجات العينه اكبر من المتوسط الفرضي للمقياس، مما يدل ان طلبه العينه يستعملون عمليات التنظيم الذاتي في عمليه تعلمهم وتحقيق النجاح على المستوى المعرفي .
٥. وجود علاقته ارتباطيه موجبه بين الكفاءة الانفعاليه وتنظيم الذات لعينه البحث ولكلا الجنس (ذكور. اناث) والتخصص (علمي . انساني).

التوصيات Recommendations :

في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحثان بالاتي :

- ١- ضروره تعزيز اهميه الكفاءة الانفعاليه لدى طلبه الجامعه من اجل تحقيق الوجود الامثل في الحياه.
- ٢- تقديم برامج تدريبيه للطلابه وتوجيهه للاسر حول كيفيه تنميه مفهوم الكفاءة الانفعاليه .
- ٣- استثمار القدره على تنظيم الذات للطلابه منها بالكفاءة الانفعاليه.

المقترحات Suggestions :

استكمالاً لمتطلبات البحث الحالي يقترح الباحثان عددا من الدراسات مثل :

- ١- اجراء دراسه مستعرضه لمقارنه الكفاءة الانفعاليه في مراحل نمو مختلفه .
- ٢- اجراء دراسه عن مدى الكفاءة الانفعاليه لدى طلبه المرحله الابتدائيه والمتوسطه والاعداديه .
- ٣- اجراء دراسه للتعرف على علاقته تنظيم الذات باساليب المعامله الوالديه.

المصادر

١. الامام، مصطفى محمود، وآخرون. (١٩٩٠): التقويم والقياس، دارالحكمة للطباعة والنشر، بغداد، العراق.
٢. ابو رياش، حسين محمد (٢٠٠٧): التعلم المعرفي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان - الاردن.
٣. ابو جادو، صالح محمد علي. (٢٠٠٠). علم النفس التربوي، ط١، عمان - دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
٤. ابو علام، رجاء محمود (١٩٩٠): مدخل الى مناهج البحث التربوي، الطبعة الاولى، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
٥. ابو علام، رجاء محمد (٢٠٠٤): التعلم اسسه وتطبيقاته، ط١ دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
٦. ثورندايك، روبرت، و هيجين، الزابيت (١٩٨٦): القياس و التقويم في التربية و علم النفس، مركز الكتاب الاردني للنشر و التوزيع، عمان، الاردن.
٧. حبيب، مجدي عبد الكريم (١٩٩٧): التحكم الذاتي والسمات الابتكارية المصاحبة للتفكير المتعدد الابعاد لدى طلبة الجامعة، مجله علم النفس، ع(٤١)، ص(٥٠-٧٨).
٨. الزوبعي، عبد الخليل ابراهيم وآخرون، (١٩٨١)، الاختيارات والمقاييس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعه الموصل - العراق.
٩. عبد الرحمن، سعد، (١٩٩٨)، القياس النفسي، ط٣، مكتبة الفلاح، الكويت.
١٠. ربيع، محمد شحاته، (١٩٩٤): قياس الشخصية، ط٣، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
١١. ظاهر، زكريا ومحمد وآخرون (٢٠٠٩)، مبادئ القياس والتقويم في التربية، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان - الاردن.
١٢. عوده، احمد سليمان، (١٩٨٥): القياس النفسي، القاهرة، دار الفكر العربي.
١٣. عوده والخليلي، خليل يوسف (١٩٨٨)، الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية، ط٣، دار الفكر، عمان.
١٤. الشناوي، محمد محروس (١٩٩٦): العملية الارشادية والعلاجية، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
١٥. داود، عزيز حنا ولعبيدي، ناظم هاشم (١٩٩٠): علم النفس الشخصي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعه بغداد.
١٦. فارس، ابتسام محمد (٢٠٠٦): فاعليته برنامج قائم على الذكاءات المتعدده في تنمية التحصيل الدراسي ومهارات ما وراء المعرفة لدى طلاب المرحلة الثانوية في ماده علم النفس، (اطروحة دكتوراه غير منشوره)، معهد الدراسات التربويه، جامعه القاهرة، مصر.
١٧. القمش، مصطفى و العضايه، عدنان و التركي، جهاد (٢٠٠٨): فاعليته برنامج تعليمي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من المرحلة الابتدائية في لواء عين الباشا في الاردن، مجله جامعه النجاح للابحاث والعلوم الانسانية، مج(٢٢) ع (١) الاردن.
١٨. ملحم، سامي (٢٠٠٠): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان - الاردن.

١٩. كراجيه ، عبد القادر (١٩٩٧) القياس والتقويم في علم النفس (رؤيه جديده) ، ط١، دار اليازوري العلميه للنشر والتوزيع ، عمان.

20. Bandura, A . (1977) "Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change", Psychological Review , (84),pp (191-215).
 21. ----- .(1986): Social foundation of thought and action : Asocial cognitive theory , Englewood Cliffs , NJ:Prentice -Hall.
 22. ----- .(1991):Social Cognitive theory of Moral Thought and Action , In : Handbook of Moral, Behavior and Development, Kurtines, WM and. G erwitz JL Vol.(I),Hillsdale, NJ : Erlbaum.
 23. Boyatzis, E , Goleman , D & Rheek , K (2000) : Clustering Competence In Emotional Intelligence : Insight From The Emotional Competence Inventory , San Francisco , Vol 343 , No36
 24. Carver ,M.F., & C.S.,Scheier Gibbon ,F.X,(2000) . self -focused attention and the experience of emotion :Attrition ,repulsion ,elation ,and depression ,journal of personality and social psychology,V.35,pp.625-636.
 25. Goleman , D (1995) : The Emotional Intelligence , New York , Bantam Books .
 26. (2001) : An EI _ Based Theory of Performance , in the Emotionally Intelligent work place , Ed , by otherness carry &DanialGoleman
 27. Hopkins & K, Stanley (1972): educational and psychological measurement and evaluation", McGraw Hill, New York,p.268.
 28. Ebel, R.L. (1972): Essentials of educational measurement, hall Englewood, Cliffs, New Jersey.
 29. Eisenberg , N. (1988) : Altruistic Emotion , Cognition and behavior , Erlbaum
 30. Nunnlay, J.C.(1978):Psychometric theory, Mc Graw-Hill, New york.
- on publishing.
31. Kaplan, R. M, & Saccuzzo, D.P. (1982). Psychological Testing principles, Application & lccues, California: Books Cole publishing company.

32. Shaw, M.E. (1967). Scales For The Measurement of Attitude. New York: McGraw-Hill. p.450
33. Zimmerman, (1989) "Asocial cognitive view of self-regulated academic learning ", Journal of Educational Psychology, Vol. (81) No.(3), pp(329-339).

ملاحق البحث Research Appendixes

ملحق ١

مقياس الكفاءة الانفعالية بصيغته النهائية

تحية طيبة.....

بين يديك مجموعه من الفقرات تعبر عن سلوكك خلال مواقف الحياه اليوميه ، يرجى التفضل بقراءه كل فقره بدقه ، ثم وضع علامه (✓) امام الفقره وتحت البديل المناسب والتي تعبر عن رايك ، علما انه لا توجد اجابه صحيحه واخرى خاطئه فالاجابه الصحيحه هي التي تعبر عن وجهه نظرك بدقه ، يرجى عدم ترك اي فقره دون اجابه ، وان اجابتك لن يطلع عليه احد لانها تستخدم لاغراض البحث العلمي فقط .

مع الشكر والامتنان

| | | | | |
|--------|------|----------------------|--------|----------------------|
| النوع | ذكر | <input type="text"/> | انثى | <input type="text"/> |
| التخصص | علمي | <input type="text"/> | انساني | <input type="text"/> |

الباحثان

| الفقره | الفقرات | تتطبق علي تماما | تتطبق علي كثيرا | تتطبق علي بدرجه متوسطه | تتطبق علي قليلا | لا تد ب ق ء لي ا بدا |
|--------|--|--------------------|-----------------------|------------------------------|--------------------|---|
| ١ | ان ابسط الاشياء يمكنها التأثير في نفسي | | | | | |
| ٢ | استطيع ان اضبط نفسي تماما عندما اكون في موقف مواجهه مع الآخرين | | | | | |
| ٣ | الاحداث العرضيه تمنعني من القيام بواجباتي باسلوب متوازن | | | | | |
| ٤ | يمكنني التغلب فكريا على مسببات تعاستي | | | | | |
| ٥ | لحظات من السعاده تضيي على حياتي متعه حقيقه | | | | | |
| ٦ | يقلني كثيرا تاثير الاحداث اليوميه المتواليه علي | | | | | |
| ٧ | افقد السيطرة على اعصابي عندما تواجهني ابسط المواقف الحياتيه | | | | | |
| ٨ | انفعل بشده في الظروف الصعبه | | | | | |
| ٩ | الخوف من الظروف المفاجئه يبق عالقاً بي | | | | | |
| ١٠ | لا احبذ الدريشه عندما تتضمن موضوعات تنتقد الآخرين | | | | | |
| ١١ | اتاثر بافكار الآخرين الناقده | | | | | |
| ١٢ | يدرك الآخرون مشاعري من خلال تعابير وجهي وايماءاتي | | | | | |
| ١٣ | اصاب بخيبه الامل عندما ،واجه الظروف العصييه اكثر من الآخرين | | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| ١٤ | يمكنني ملاحظته تدهور مشاعر اي شخص | | | | |
| ١٥ | ارغب بشده المشاركه في المناسبات السعيده مثل الزواج ،او ماشابه ذلك | | | | |
| ١٦ | اشعر بالحزن الشديد عندما يجرح احدهم مشاعري | | | | |
| ١٧ | اخشى انتقاد الاخرين لي مما يدفعني الى الابتعاد عنهم | | | | |
| ١٨ | يصعب علي اتخاذ قرار عندما ينتابني القلق ،او الخوف ،او الغضب | | | | |
| ١٩ | يمكنني امتصاص غضبي عندما يوجه الآخرون عدوانهم نحوي | | | | |
| ٢٠ | اتجنب المشاركه في تحضير حفلات الاعياد والمناسبات السعيده | | | | |
| ٢١ | لا انفعل عندما اسمع ما يقوله الآخرون عني | | | | |
| ٢٢ | استطيع السيطرة على انفعالاتي عندما يتطلب مني ذلك | | | | |
| ٢٣ | افقد السيطرة على هدوئي واتزاني في ظل الظروف العصبيه | | | | |
| ٢٤ | تأثير المصائب والمحن علي يبقئ مده قليله ويزول | | | | |
| ٢٥ | ليس لدي القدره على اتباع الاساليب التي يتبعها الآخرون ليبقوا سعداء رغم رغبتني في ذلك | | | | |
| ٢٦ | اتعامل مع الاشياء المرتبطه بالفرح والحزن بشكل عميق | | | | |
| ٢٧ | عندما لا احب شخص ما فاني اعرف كيف اجعله يدرك ذلك | | | | |
| ٢٨ | يمكنني انجاز الاعمال والمهام التي انوي القيام بها في خضم بعض حالات القلق | | | | |
| ٢٩ | عندما تخطر ببالي فكره ،او موقف يثير غضبي ،او حزني اح ،اول استبعادها قدر الامكان | | | | |
| ٣٠ | استغل اي فرصه تشعرني بالسعاده | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| ٣١ | عندما التقى احد معارفي فاني اعرف مزاجه فورا | | | | |
| ٣٢ | استطيع التكيف مع انفعالاتي والقيام بواجباتي اليومية في ظل الظروف والمواقف الصعبة | | | | |
| ٣٣ | من السهل عليّ نيل مشاعري المزعجه والانشغال بالمهام التي تقع على عاتقي | | | | |
| ٣٤ | الدراسة والتعلم تجعلاني اشعر بمزاج جيد | | | | |
| ٣٥ | عندما اشاهد شخص منغلٍ يمكنني معرفه ما يشعر به | | | | |
| ٣٦ | يمكنني تجاوزه ما اشعر به في المواقف التي اتعرض فيها للاحباط | | | | |
| ٣٧ | من السهل عليّ جذب انتباه الجنس الآخر لي | | | | |
| ٣٨ | اتمكن من فهم وتحديد مشاعر وانفعالات الآخرين بدقه | | | | |
| ٣٩ | عندما اكون مع شخص يحمل انطبعا جيدا عني فاني اتعامل معه وفقا لذلك الانطباع | | | | |
| ٤٠ | استطيع التفكير بسهولة في الطريقه التي تقربني من الشخص الذي احبه | | | | |
| ٤١ | استطيع ان قول بانني اعرف الكثير عن حالتي الانفعاليه | | | | |

ملحق ٢

مقياس تنظيم الذات بصيغته النهائية

تحية طيبة.....

بين يديك مجموعه من الفقرات تعبر عن سلوكك خلال مواقف الحياه اليومية ، يرجى التفضل بقرائه كل فقره بدقه ، ثم وضع علامه (٧) امام الفقره وتحت البديل المناسب والتي تعبر عن رايتك ، علما انه لا توجد اجابه صحيحه واخرى خاطئه فالاجابه الصحيحه هي التي تعبر عن وجهه نظرك بدقه ، يرجى عدم ترك اي فقره دون اجابه ، وان اجابتك لن يطلع عليه احد لانها تستخدم لاغراض البحث العلمي فقط .
مع الشكر والامتنان

النوع ذكر انثى
التخصص علمي انساني

الباحثان

| الفقره | الفقره | تتطبق علي دائما | تتطبق علي غالبا | تتطبق علي احيانا | تتطبق علي نادرا | لا تتطبق علي ابدا |
|--------|---|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|-------------------|
| ١ | اضع لنفسك قيما ومبادئ واح، اول الالتزام بها | | | | | |
| ٢ | عندما تواجهني مشكله صعبه فاني اتعامل معها بطريقه منظمه | | | | | |
| ٣ | ادرس كل البدائل الممكنه قبل اتخاذ قرار ما | | | | | |
| ٤ | احرص على تنفيذ واجباتي على اكمل وجه | | | | | |
| ٥ | التزم بتطبيق خططي عندما اجدها فعاله وجيده | | | | | |
| ٦ | اركز اهتمامي على اهدافي التي اخطط لها مسبقا | | | | | |
| ٧ | انظم واجباتي بطريقه يسهل استخدامها | | | | | |
| ٨ | استمتع بالعمل الذي يتضمن التحليل ،او الترتيب ،او المقارنه بين الاشياء | | | | | |
| ٩ | المشاكل الصغيره لا تبعدني عن مساري الصحيح | | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| ١٠ | افكر في طريقه ادائي في كل عمل اقوم به | | | | |
| ١١ | اركز اهتمامي على اهدافي التي اخطط لها مسبقا | | | | |
| ١٢ | احرص على تنفيذ واجباتي على اكمل وجه | | | | |
| ١٣ | اضع لنفسك قيما ومبادئ واح، اول الالتزام بها | | | | |
| ١٤ | استطيع تغيير انفعالاتي بسرعه عندما تتغير الظروف | | | | |
| ١٥ | اقم سلوكي من خلال النتائج المترتبة على هذا السلوك | | | | |
| ١٦ | افكر في طريقه ادائي في كل عمل اقوم به | | | | |
| ١٧ | عندما تواجهني معضله معينه فاني اعالجها بعقلانيه | | | | |
| ١٨ | اشعر بانني جدير بالثقه والاحترام | | | | |
| ١٩ | عندما افشل في الامتحان فانني الف باللوم على نفسي | | | | |
| ٢٠ | اح، اول دراسه المشاكل قبل البدء في حلها | | | | |
| ٢١ | اتعلم من خلال الخبره والمراقبه لانجازاتي السابقه | | | | |
| ٢٢ | اضع الخطط والحلول للمشكلات قبل تطبيقها | | | | |
| ٢٣ | اشعر بالسعاده عندما اطيع ، اوامر من هو اكبر مني سنًا | | | | |
| ٢٤ | اتصرف بشكل جيد مع زملائي لاتخلص من انتقادهم لي. | | | | |
| ٢٥ | ادرس بجد لكي انجح و، اواصل دراستي | | | | |
| ٢٦ | اذا اردت ان اتغير فكلي ثقه اني استطيع القيام بهذا التغير | | | | |