



كلية التربية

مجلة شباب الباحثين



جامعة سوهاج

المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية كمنبئات بمهارات التنظيم الذاتي لدى

طالبات جامعة الملك خالد

**Psychological resilience and Emotional Competence as
predictors of self-regulation skills among female students at
King Khalid University**

إعداد

أ/ نوره سلمان القحطاني

باحثة ماجستير بقسم علم النفس - كلية التربية -

جامعة الملك خالد

تاريخ استلام البحث : ٢٢ أبريل ٢٠٢٤ م - تاريخ قبول النشر: ٣١ مايو ٢٠٢٤ م

DOI:

المستخلص:

هدف البحث إلى معرفة مستوى المرونة النفسية، والكفاءة الانفعالية، ومهارات التنظيم الذاتي لدى طالبات جامعة الملك خالد، والكشف عن الفروق في المرونة النفسية، والكفاءة الانفعالية، ومهارات التنظيم الذاتي التي تعزى إلى متغيري (التخصص والدرجة العلمية) لدى طالبات جامعة الملك خالد، والتنبؤ بمهارات التنظيم الذاتي من خلال المرونة النفسية، والكفاءة الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك خالد، ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة باستخدام مقياس المرونة النفسية من إعداد (Connor & Davidson, 2003) تعريب (القلبي، ٢٠١٦)، ومقياس الكفاءة الانفعالية من إعداد (إدريس، ٢٠١٤)، ومقياس التنظيم الذاتي من إعداد (حسين، ٢٠١٨)، وطُبقا على عينة عشوائية مكونة من (٣٥٣) طالبة من طالبات جامعة الملك خالد، وتوصل البحث إلى نتائج تشير إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية، ومهارات التنظيم الذاتي لدى طالبات جامعة الملك خالد، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية، والكفاءة الانفعالية، ومهارات التنظيم الذاتي تبعاً لمتغيري (التخصص والدرجة العلمية) لدى طالبات جامعة الملك خالد، وأظهرت النتائج - أيضاً - إمكانية التنبؤ بمهارات التنظيم الذاتي من خلال المرونة النفسية، والكفاءة الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك خالد. وفي ضوء هذه النتائج تمت صياغة مجموعة من التوصيات، واقتراح عدد من البحوث المرتبطة بنتائج البحث الحالي.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، الكفاءة الانفعالية، مهارات التنظيم الذاتي، طالبات الجامعة.

Abstract:

The research aimed to identify the level of psychological resilience, emotional competence, and self-regulation skills among female students at King Khalid University, detect differences in psychological resilience, emotional competence, and self-regulation skills attributed to the variables (specialization and academic degree) among female students at King Khalid University, and predict the skills of Self-regulation through psychological resilience and emotional competence among female students at King Khalid University. the researcher used psychological resilience scale prepared by (Connor& Davidson, 2003) The Arabization of (Al-Qalali, 2016), emotional competence scale prepared by (Idris, 2014), and self-regulation scale prepared by (Hussein, 2018), the research sample consisted of (353) female students from King Khalid University. the research results indicating a high level of psychological resilience, emotional competence, and self-regulation skills among female students at King Khalid University, there were no differences in psychological resilience, emotional competence, and skills of Self-regulation according to the variables (specialization and academic degree) among female students at King Khalid University, and the possibility of predicting self-regulation skills through psychological resilience, and emotional competence of female students at King Khalid University. In light of these results, a set of recommendations were formulated, and a number of research related to the results of the current research were proposed.

Key words: Psychological resilience, Emotional Competence, self-regulation skills, female students.

مقدمة البحث:

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الطالب، وذلك لأن هذه المرحلة تقوم ببناء شخصية الطالب، وصقل معارفه، وتحديد مساره، وأهدافه، وإكسابه العديد من الخبرات والمعارف، وعلى الرغم من أهمية المرحلة الجامعية، فإن طلاب هذه المرحلة يمرون بفترة عمرية حساسة، إذ يواجهون فيها العديد من التغيرات، والتحديات، والعقبات، والضغوط النفسية والانفعالية، فضلاً عن غيرها من الضغوط الدراسية والأسرية والاجتماعية التي قد تؤثر في نموهم النفسي والاجتماعي، وتنعكس سلباً على توافقهم، وصحتهم النفسية، وكذلك قد تؤثر -أيضاً- في أدائهم، وتحصيلهم الأكاديمي.

ولكي يستطيع الطلاب مواجهة هذه التحديات، والعقبات، والضغوط المختلفة، يجب أن يتوافر لديهم مجموعة من الخصائص والسمات الإيجابية، ومن أهم هذه السمات: المرونة النفسية التي تمكن الطالب من التكيف مع الأحداث الصادمة، والتحديات، والمواقف، وتحقق له التوافق النفسي؛ إذ تُعدُّ المرونة النفسية من المكونات الأساسية للصحة النفسية، وتؤدي دوراً كبيراً في تحسين مستوى التكيف النفسي والاجتماعي للفرد، بالإضافة إلى أنها تمثل تفكير الفرد، ونمط سلوكه، واستجابته للظروف الضاغطة، والتحديات، ومن ثم التأقلم معها، فهي حالة من التوازن النفسي والانفعالي الجيد، وتعبّر عن الرضا الذاتي (Cheng, Lau & Chan, 2014)، فالشخص الذي يتمتع بقدر عالٍ من المرونة النفسية يكون قادراً على التكيف مع ظروف الحياة، والتعامل معها (أبو حماد، ٢٠١٧)، ومن ثم يستطيع الاستجابة لتغيرات البيئة، وينسجم مع حاجاته ودوافعه من جهة، وتحديات الحياة من جهة أخرى، ومن ثم يتصرف بسلوك إيجابي يحقق بواسطته التعامل مع الواقع بطريقة ناجحة، حسب ما يقتضيه الموقف، وحسب ما يمتلكه من قدرات (الحمداني، 2018).

كذلك تُعدُّ المرونة النفسية عملية ديناميكية، يُظهر الفرد من خلالها سلوكاً تكيفياً في مواجهة العديد من المشكلات والصعوبات بطريقة تعكس قدرته على التغلب على تلك الصعوبات، والتحديات، وقدرته على الانسجام معها، والعودة إلى حالة التوافق ببسر وسهولة (Wending, 2012).

والمرونة النفسية هي- أيضًا- عملية توافق إيجابي في مواجهة الضغوطات والصعوبات التي يواجهها الفرد في مختلف جوانب حياته: الصحية، والشخصية، والأسرية، والاجتماعية، والأكاديمية، والمهنية (Ciarrochi, Bilich & Godsell, 2010).

وفي هذا الصدد، أشار هارتلي (Hartley, 2013) إلى أن للمرونة النفسية دورًا كبيرًا في مساعدة طلبة الجامعة في التعامل بفاعلية وإيجابية مع الصعوبات والعقبات التي يواجهونها في مسيرة حياتهم الدراسية.

وتعرف جمعية علم النفس الأمريكية المرونة النفسية بأنها: "عملية التأقلم والتعامل الإيجابي مع المحن والصدمات النفسية، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الشخص، مثل: المشكلات الأسرية، والمشكلات الصحية، ومشاكل العلاقة مع الآخرين، وضغوط العمل، والمشكلات المالية" (APA, 2014).

ويرى كونور وديفيدسون (Connor & Davidson, 2003) بأنها قدرة الفرد على إظهار السلوك الإيجابي في مواجهة المحن والصدمات، ومصادر الضغط النفسي. وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن المرونة النفسية ترتبط إيجابيًا بالصحة النفسية، وأنها تُعدُّ مؤشرًا لها، ويتضح ذلك في دراسة كلٍّ من: (الزعبي، ٢٠١٦)، ودراسة (الهاشمية، ٢٠١٧).

كذلك لا يمكننا الحديث عن المرونة النفسية بمعزل عن الكفاءة الانفعالية التي تختص بالجانب الانفعالي للإنسان، إذ إن الفرد الذي يمتلك درجة عالية من الكفاءة الانفعالية يكون قادرًا على مواجهة الأزمات، ويستطيع فهم ذاته، وفهم الآخرين، والتعامل معهم، ولقد حظيت الكفاءة الانفعالية باهتمام بعض العلماء والباحثين، ويتجلى ذلك في أعمال جولمان (Goleman, 1995)، إضافة إلى بهارادواج وشارما (Bharadwaj & Sharma, 1995) الذين يُعدُّون من أشهر الباحثين في دراسة الكفاءة الانفعالية، وقياسها في الثقافة الهندية، وسارني (Saarni, 1999)، التي أشارت إلى الكفاءة الانفعالية بأنها حالة داخلية وجودية إيجابية.

في حين تُعدُّ الكفاءة الانفعالية من أهم الخصائص والسمات التي تؤدي دورًا كبيرًا في فهم الفرد لذاته وانفعالاته، وكذلك فهم الآخرين، والتعامل معهم، إضافة إلى أنها أحد الجوانب الرئيسية لبناء الشخصية؛ لما لها من أثر في توجيه سلوك الفرد (تامر، ٢٠١٨).

وقد برزت أهمية الكفاءة الانفعالية في أنها تحدّد طبيعة العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين الأفراد من حيث اتصافها بالحب والدفء والتقبل، وتعدّ الكفاءة الانفعالية هي الأساس التي تبنى عليها غيرها من الكفاءات الشخصية، وهي أيضاً مؤشر للصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي، وتمكن الفرد من إدارة ذاته وتنظيمها.

وقد عرف بار أون (Bar-on, 2006) الكفاءة الانفعالية بأنها: "نظام من القدرات العاطفية والشخصية والاجتماعية، تمنح الفرد القدرة على التكيف مع الصعوبات المحيطة والملحة".

بينما عرفها مسحل (٢٠٢١) بأنها: مجموعة من القدرات والمهارات والخبرات العاطفية والشخصية والاجتماعية التي تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف مع متطلبات الحياة من خلال الوعي الذاتي، والتعاطف مع الآخرين والمرونة في التعامل مع المواقف المختلفة وفاعلية الفرد في إدارة الانفعالات.

وأشار العنبي (٢٠١٩) إلى أن امتلاك الفرد لمستويات متدنية من الكفاءة الانفعالية قد يعيق توافقه النفسي والاجتماعي والتربوي والمهني، مما قد يمنعه من الخروج من الأزمات النفسية، والتغلب على الصعوبات.

في حين أشار الفرماوي وحسن (٢٠٠٩) إلى أن انخفاض وعي الفرد بانفعالاته وانفعالات الآخرين، وعدم قدرته على إدارتها وضبطها قد يؤدي إلى ضعف التوافق الاجتماعي، وتدني مستوى الصحة النفسية للفرد.

والكفاءة الانفعالية تشتمل على مجموعة من الأبعاد، من بينها: بعد التنظيم الذاتي الذي يمثل أحد المفاهيم المعرفية الأساسية لدراسة الذات، وتعود نشأة هذا البعد إلى نظرية التعلم الاجتماعي لألبرت باندورا (Albert Bandura) التي تنص على مبدأ التفاعل المتبادل بين الفرد والبيئة والسلوك، ويمكن للفرد من خلالها أن يتحكم في سلوكه وانفعالاته، على الرغم من تأثره بالبيئة المحيطة، وهو يمثل قدرة الفرد على وضع الأهداف والتخطيط لها، والقدرة على التكيف وترتيب المشاعر والأفكار والسلوك، والموازنة بينها من أجل تحقيق الأهداف المرجوة.

وقد أكد علماء النفس والتربويون على أهمية التنظيم الذاتي، والتحفيز الداخلي، وأن التنظيم الذاتي أحد القوى والمؤشرات الدالة على تحقيق الأهداف، والقدرة على إدارة المشكلات والأزمات والتعامل معها (Cleary, 2011).

والتنظيم الذاتي هو "قابلية الفرد على تنظيم السلوك واستخدام الطرائق والوسائل التي تساعده على الاستفادة من قدراته وإمكاناته، لتحقيق التوازن بين رغباته وواجباته وصولاً إلى تحقيق أهدافه، وتصور النتائج، وتفسير التغيرات المصاحبة بطريقة الرابط بين المثير والاستجابة" (كيال، ٢٠١٦: ص ١٤).

وأشار إيفسي (Avci, 2013) إلى أن الفرد المنظم ذاتياً لديه دافع قوي، ومعرفة واضحة بأهدافه، ونقاط قوته وضعفه، ويمكنه تحديد سلوكه من خلال تلك الأهداف، وعندما ينجح في تحقيق الأهداف المنشودة يقوم بتقييمها.

كما أشار عبدالله (Abdallah, 2008) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمهارات التنظيم الذاتي، يتصفون بعدد من الخصائص، من أهمها: القدرة على التخطيط، والتقييم الذاتي، والمراقبة الذاتية، واتخاذ القرار، ويمتلكون مستوى عالياً من الدافعية والاستقلالية، ولديهم القدرة على بذل الجهد والمثابرة والإصرار في السعي نحو تحقيق الأهداف.

ومن هنا تتضح لنا أهمية هذه المتغيرات الثلاثة، وتأثيرها في حياة الفرد بشكل عام، وفي المرحلة الجامعية على وجه الخصوص، وذلك لأهمية هذه المرحلة.

مشكلة البحث:

جاء البحث الحالي استجابة لعلم النفس الإيجابي الذي يدعو إلى الانتقال من التركيز على الاضطرابات النفسية والجوانب السلبية في الشخصية، إلى الاهتمام بالجوانب الإيجابية واكتشاف نقاط القوة والسمات الإيجابية التي يتمتع بها الفرد، وتنميتها وتعزيزها، وإعداد الأفراد ليكونوا قادرين على مواجهة الأزمات والعقبات، وذلك بتحقيق المرونة النفسية.

وبسبب ما يمر به هذا العصر من تغيرات سريعة ومتتالية، في التقدم العلمي والتكنولوجي وعدم الاستقرار في النواحي الاجتماعية والصحية والثقافية والاقتصادية، كل ذلك قد يؤدي إلى صعوبات وضغوطات يمكن أن تترك أثراً سلبياً في حياة الفرد، إذا لم يتمكن من التعامل معها بشكل صحيح، وفي ظل هذه الظروف أصبحت الحاجة ملحة إلى إجراء العديد من الأبحاث التي تبحث في مصادر القوة البشرية، والمهارات الإيجابية التي تسمو بحياة الفرد وتجعله أكثر إيجابية في مواجهة الصعوبات وتحقق له التنظيم الذاتي.

ولكي يواجه الفرد هذه التحديات والظروف، يجب أن يمتلك عدداً من السمات الإيجابية ومن أهمها المرونة النفسية التي تلعب دوراً رئيسياً في تحديد قدرة الشخص على التعامل مع المواقف والظروف الصعبة التي يواجهها في حياته بمرونة عالية، حيث يعتبر الشخص ذو المرونة النفسية يكون قادراً على التحكم في انفعالاته والتعبير عنها وفقاً لطبيعة الموقف، وهذا يجعل الشخص على وعي كبير بكيفية مواجهة الأزمات بدون أن ينهار لها (القاسم، ٢٠١٨).

كذلك من الخصائص الإيجابية التي يجب أن تتوفر لدى الفرد، الكفاءة الانفعالية والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية للفرد؛ فالطالب الذي يُدرك، ويفهم انفعالاته وانفعالات الآخرين لديه القدرة على إدارة الانفعالات وتنظيمها، ويتمتع بقدر عالٍ من التكيف الاجتماعي، ويمتلك القدرة على تحقيق الأهداف بشكل جيد، وعليه فإن الكفاءة الانفعالية تعد مطلباً أساسياً لنجاح الفرد (Zee, Thijs & Schakel, 2002).

وفي سياق القدرة التنبؤية للمرونة النفسية، والكفاءة الانفعالية يقودنا البحث عن آثارها الإيجابية بصفاتها مننبات بمهارات التنظيم الذاتي، فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية ترتبط إيجابياً بمهارات التنظيم الذاتي، ويتضح ذلك في دراسة كل من: (حسين، ٢٠١٨؛ السبيعي، ٢٠٢٠؛ عابدين، ٢٠١٦؛ ومسحل، ٢٠٢١).

ونظراً لاهتمام المملكة العربية السعودية بمجال التعليم العام والتعليم الجامعي على وجه الخصوص، وفي ضوء الرؤية الوطنية ٢٠٣٠ والتي من أبرز أهدافها: رفع مستوى التعليم الجامعي، وتنمية مهارات وقدرات طلاب الجامعة وتعزيزها، وإكسابهم العديد من المهارات اللازمة لمواجهة التحديات والصعوبات التي قد تؤثر على مسيرتهم التعليمية والمهنية، وذلك من أجل تخريج كوادر سعودية مؤهلة لسوق العمل، وبالرغم من أهمية متغيرات البحث الحالي وفي ضوء إطلاع الباحثة لم تجد دراسة واحدة جمعت بين المتغيرات الثلاثة: المرونة النفسية، والكفاءة الانفعالية، ومهارات التنظيم الذاتي؛ إذ إن الدراسات التي تم الاستناد عليها في هذا البحث تناولت كل متغير على حدة، وفي ضوء عدم وجود دراسة عربية- في حدود علم الباحثة- تناولت دور المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية في التنبؤ بمهارات التنظيم الذاتي، من هنا جاءت فكرة البحث الحالي والتي سعت الباحثة فيها إلى تقديم صورة بحثية متكاملة تجمع بين المتغيرات الثلاثة، وذلك من أجل المعرفة من جهة، ومن جهة أخرى اكتشاف دور المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية في التنبؤ بمهارات التنظيم الذاتي لدى طالبات جامعة الملك خالد.

أسئلة البحث:

- يسعى البحث إلى الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: هل تتنبأ المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية بمهارات التنظيم الذاتي لدى طالبات جامعة الملك خالد؟
ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:
- ١- ما مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الملك خالد؟
 - ٢- ما مستوى الكفاءة الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك خالد؟
 - ٣- ما مستوى مهارات التنظيم الذاتي لدى طالبات جامعة الملك خالد؟
 - ٤- هل توجد فروق في المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الملك خالد تبعاً للتخصص والدرجة العلمية؟
 - ٥- هل توجد فروق في الكفاءة الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك خالد تبعاً للتخصص والدرجة العلمية؟
 - ٦- هل توجد فروق في مهارات التنظيم الذاتي لدى طالبات جامعة الملك خالد تبعاً للتخصص والدرجة العلمية؟

٧- هل تتنبأ المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية بمهارات التنظيم الذاتي لدى طالبات جامعة الملك خالد؟

فروض البحث:

- ١- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة على مقياس المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الملك خالد.
- ٢- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة على مقياس الكفاءة الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك خالد.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة على مقياس التنظيم الذاتي لدى طالبات جامعة الملك خالد.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات المرونة النفسية وفقاً لمتغيري (التخصص والدرجة العلمية) لدى طالبات جامعة الملك خالد.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الكفاءة الانفعالية وفقاً لمتغيري (التخصص والدرجة العلمية) لدى طالبات جامعة الملك خالد.
- ٦- توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات مهارات التنظيم الذاتي وفقاً لمتغيري (التخصص والدرجة العلمية) لدى طالبات جامعة الملك خالد.
- ٧- تتنبأ كلاً من المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية بمهارات التنظيم الذاتي لدى طالبات جامعة الملك خالد.

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- قياس مستوى المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية ومهارات التنظيم الذاتي لدى طالبات جامعة الملك خالد.
- ٢- التحقق من وجود فروق في المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الملك خالد تبعاً للتخصص والدرجة العلمية.
- ٣- التحقق من وجود فروق في الكفاءة الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك خالد تبعاً للتخصص والدرجة العلمية.
- ٤- التحقق من وجود فروق في مهارات التنظيم الذاتي لدى طالبات جامعة الملك خالد تبعاً للتخصص والدرجة العلمية.

٥- التنبؤ بمهارات التنظيم الذاتي من خلال المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك خالد.

حدود البحث:

الحدود الموضوعية: يتحدد البحث الحالي بالموضوع الذي يبحث فيه، وهو المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية كمنبئات بمهارات التنظيم الذاتي لدى طالبات جامعة الملك خالد.
الحدود البشرية: يقتصر هذا البحث على عينة من طالبات جامعة الملك خالد.
الحدود المكانية: جامعة الملك خالد بأبها.
الحدود الزمانية: العام الدراسي ١٤٤٣ هـ - ١٤٤٤ هـ.

أهمية البحث:

تكمّن أهمية البحث فيما يلي:

الأهمية النظرية:

- ١- يستمد البحث أهميته من المتغيرات التي يدرسها، وهي تُعدّ من متغيرات علم النفس الإيجابي.
- ٢- تكمن أهمية البحث في الفئة المستهدفة التي يتناولها، وهن طالبات جامعة الملك خالد اللاتي يُؤمل أن يكنّ من قادة المستقبل، وسبباً في ازدهار المجتمع وتطويره، لما يملكنه من مهارات وإمكانات علمية ومعرفية، وتفكير إبداعي وابتكاري.
- ٣- يعد مفهوم الكفاءة الانفعالية من المفاهيم الإيجابية الحديثة التي لم تحظَ باهتمام كثير من الباحثين - في حدود علم الباحثة- وهو ما سيزيد من قوة البحث الحالي وأصالته.
- ٤- قد تزيد أهمية البحث في فتح آفاق بحثية جديدة، وكذلك فيما سيضيفه من نتائج، وإطار نظري لرصيد المعرفة، وإثراء الباحثين والمتخصصين في هذا المجال.

الأهمية التطبيقية:

- ١- قد تسهم نتائج البحث وتوصياته في توجيه المتخصصين في الإرشاد النفسي في تخطيط برامج إرشادية لتنمية المرونة النفسية، أو الكفاءة الانفعالية لدى طلبة الجامعة.
- ٢- تأمل الباحثة أن يفتح المجال أمام أبحاث مستقبلية لتوظيف المرونة النفسية داخل المقررات الدراسية.

مصطلحات البحث:

١-المرونة النفسية **Psychological Resilience**: عرفها كونور وديفيدسون (2003) **Connor& Davidson** بأنها: "القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة، وهي عملية مستمرة يُظهر من خلالها الفرد سلوكًا تكيفيًا إيجابيًا في مواجهة المحن والصدمات، ومصادر الضغط النفسي" (القلبي، ٢٠١٦، ص ٢٤٨).

ويمكن تعريف المرونة النفسية إجرائيًا بأنها: مجموع الدرجات التي حصلت عليها الطالبة في مقياس المرونة النفسية المستخدم في البحث الحالي والذي أعده كونور وديفيدسون (Connor& Davidson,2003).

٢- الكفاءة الانفعالية **Emotional Competence**: عرفها جولمان بأنها: "وعي الفرد بمشاعره، وتنظيم تلك المشاعر، وإدراكه لمشاعر الآخرين، والتحفيز الذاتي، والشعور بقيمة الذات، والقدرة على بناء العلاقات الاجتماعية، والتصرف في المواقف المختلفة بشكل فعال، وبمهارات مختلفة (Goleman, 1995,43).

وتعرف الباحثة الكفاءة الانفعالية إجرائيًا بأنها: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في هذا البحث من خلال إجابتها عن فقرات مقياس الكفاءة الانفعالية المستخدم في البحث الحالي والذي أعده (إدريس، ٢٠١٤).

٣- مهارات التنظيم الذاتي **Self-Regulation Skills**: عرفت كيال التنظيم الذاتي بأنه: "قابلية الفرد على تنظيم السلوك واستخدام الطرائق والوسائل التي تساعده على الاستفادة من قدراته وإمكاناته، لتحقيق التوازن بين رغباته وواجباته وصولاً إلى تحقيق أهدافه، وتصور النتائج، وتفسير التغيرات المصاحبة بطريقة الرابط بين المثير والاستجابة" (كيال، ٢٠١٦: ص ١٤).

وتعرف الباحثة التنظيم الذاتي إجرائيًا بأنه: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في هذا البحث من خلال إجابتها عن فقرات مقياس التنظيم الذاتي المستخدم في البحث الحالي والذي أعده (حسين، ٢٠١٨).

الإطار النظري:**المحور الأول: المرونة النفسية****الخلفية النظرية والأصول الفلسفية:**

في عام ١٩٧٣م كان أول ظهور لمفهوم المرونة النفسية، وذلك من خلال نتائج بحث جارمزي (Garmzy) الذي استخدم علم الأوبئة، ودرس التعرض للأمراض، من حيث: الأسباب والكيفية، والكشف عن العوامل المؤثرة في الإصابة بالمرض، وذلك بدراسة من تعرض للمرض، ومن لم يتعرض له، وحاول بذلك تفسير مصطلح المرونة النفسية (أبو حلوة، ٢٠١٣).

في حين تُعدُّ وورنر (Warner) من أبرز الباحثين في مصطلح المرونة النفسية، إذ قامت بإجراء دراستها على مجموعة من الأطفال من ذوي الأسر الفقيرة التي تسود فيها البطالة، والمشكلات النفسية، وبعض السلوكيات المنحرفة، كإدمان المخدرات، ومن ملاحظتها لسلوكيات هؤلاء الأطفال ما بدا لها أن ثلثي الأطفال يظهر عليهم السلوك التخريبي والعدوان، بينما الثلث الآخر لم تظهر عليهم هذه السلوكيات، على الرغم أنهم عاشوا بالبيئة نفسها، والظروف نفسها - أيضًا - غير أن شخصيتهم مرنة، ومن هنا نشأ مصطلح المرونة النفسية (منصور، ٢٠١٤).

مفهوم المرونة النفسية:

بمراجعة الأدبيات التربوية تم العثور على العديد من التعريفات التي تناولت المرونة النفسية، نذكرها على النحو الآتي:

فقد عرف جارمزي المرونة النفسية بأنها: "التعافي من الأزمات بسهولة، والقدرة على إعادة بناء الشخصية" (Garmzy, 1991, 420).

في حين يرى شقورة (٢٠١٢) بأن المرونة النفسية تعني "القدرة على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة، والاستجابة لها بعقلانية، وإقامة علاقات جيدة مع الآخرين مبنية على الود والاحترام المتبادل".

كما عرفتها جمعية علم النفس الأمريكية بأنها: "عملية التأقلم والتعامل الإيجابي مع المحن والصدمات النفسية، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الشخص، مثل: المشكلات

الأسرية، والمشكلات الصحية، ومشاكل العلاقة مع الآخرين، وضغوط العمل، والمشكلات المالية" (APA, 2014).

واستناداً على ما سبق تعرف الباحثة المرونة النفسية بأنها: قدرة الفرد على تقبل التحديات والصعوبات المختلفة التي يمر بها، والتعامل معها بطريقة عقلانية وإيجابية، وكذلك قدرة الفرد على بناء العلاقات الجيدة، واحترام آراء الآخرين ومعتقداتهم.

النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

توجد آراء نظرية مختلفة تشرح المرونة النفسية، وستتطرق الباحثة إلى النظريات التي تخدم موضوع البحث الحالي، وذلك على النحو الآتي:

١- نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory:

وفقاً لنظرية التحليل النفسي يرى فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاثة أنظمة: (الهو، والأنا، والأنا الأعلى):

- **الهو:** ويمثل مركز اللاشعور في الجهاز النفسي، وهو مهد الغرائز والرغبات، ويولد الإنسان مزوداً به، ويقوم بإشباع الحاجات الفطرية، ولا يراعي الأخلاق والمنطق.
 - **الأنا:** وهو مركز الشعور والإدراك الحسي، ويشرف على الأفعال الإرادية، ويقوم بحماية الذات، ويعمل على حل الصراع بين الهو والأنا الأعلى؛ ويتحكم في زمام رغبات الهو، ومتطلباته من جهة، والبيئة الخارجية من جهة أخرى، مراعيًا في ذلك مبدأ الواقع.
 - **الأنا الأعلى:** وهو ما يطلق عليه بالضمير، أو الرقيب النفسي، ويسعى نحو الكمال والمثالية، ولهذا يقوم بكبح رغبات الهو التي تؤدي إلى سلوك غير مرغوب فيه، فهو بذلك يمثل القيم الأخلاقية، والمثل العليا السائدة في المجتمع.
- وبناءً على ذلك فإن قدرة الفرد على تخطي العقبات، ومقاومة الشدائد، والتعامل معها بفاعلية، يعتمد على قوة الأنا وقدرتها على الموازنة والإنصاف بين متطلبات الهو والأنا الأعلى، وحل الصراع بين حاجات الفرد المتناقضة في ظل مبدأ الواقع (غني، ٢٠١٠).

٢- نظرية أريكسون في النمو النفسي والاجتماعي:

استمد أريكسون أفكاره النظرية من نظرية فرويد في النمو النفسي الجنسي، إلا أن إريكسون وسع أفكاره، واهتم بالجوانب النفسية الاجتماعية في النمو، وركز على أهمية الأنا،

وفاعليتها، مؤكداً على أن كلاً من الجانب النفسي والبيولوجي والاجتماعي متأصل بالآخر في عملية النمو (Corey, 2011).

وفي ذات السياق قسم اريكسون مراحل النمو إلى ثماني مراحل تتشكل الأنا من خلالها، إذ إن الفرد قد يواجه في كل مرحلة من هذه المراحل أزمة نفسية واجتماعية، فتقوم الأنا بحلها بشكل إيجابي أو سلبي وفقاً لطبيعة الظروف والعوامل النفسية والاجتماعية، وعليه فإن الأنا تكتسب فاعليتها تبعاً لحل هذه الأزمات (الجنوني، ٢٠٠١).

وبناء على ذلك فقد حدد اريكسون مؤشرات المرونة النفسية التي يستدل بها على قوة الأنا وفعاليتها، وهي على النحو الآتي: "الثقة، الاستقلال، المبادرة، المثابرة، الاحساس بالهوية، الألفة، الإنتاجية، وتكامل الذات. بينما مؤشرات انخفاض المرونة النفسية تمثل عكس ذلك، أي: عدم الثقة، الشعور بالخجل، الاحساس بالذنب، الشعور بالنقص، اضطراب الأدوار، العزلة، واليأس (المحمداوي، ٢٠٠٧، ص ٥٤).

- أن قدرة الفرد على استكشاف ذاته من خلال الاستجابة الفعالة، والتأقلم الإيجابي مع خبرات الفقد والخسارة، أو الأحداث المؤلمة، يزيد من قوة الفرد ومرونته النفسية.

خصائص الأفراد ذوي المرونة النفسية:

- ذكر شقورة (٢٠١٢) أن الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من المرونة النفسية لديهم العديد من السمات التي سيتم شرحها على النحو الآتي:
- الصبر: من أهم السمات التي يتصف بها الفرد المرن المتوافق نفسياً مع ذاته، ومع الآخرين هي القدرة على الصبر، فالشخص الصبور يتسم بالجدية في العمل، وعدم التكاثر، ولديه قدرة على الانتظار والاستمرارية، كذلك يتمتع بالاتزان الانفعالي والعاطفي، ولديه القدرة على ضبط انفعالاته، والبعد عن الاندفاعية.
- الاستبصار: وهو قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين، وترجمة أفكارهم، وكذلك فهم المواقف المختلفة، والتكيف معها، مما يسمح له بفهم نفسه والآخرين.
- تكوين العلاقات: يتمتع الشخص المرن بالقدرة على التفاعل مع الآخرين، وتكوين العلاقات الإيجابية التي يجد فيها الحب والتقدير والانتماء.

- القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء: قد يكون الفرد عرضة لارتكاب الأخطاء دون أن يشعر بها، فهو بحاجة إلى الاستماع للآخرين، وقبول نقدهم، واحترام آرائهم، فالشخص الذي يتمتع بمرونة عالية يستفيد من النقد البناء الموجه إليه.
- القدرة على تحمل المسؤولية: أي قدرة الفرد وإدراكه لسلوكه والتزامه بأداء المهام الموكلة إليه، بما في ذلك احتياجاته الشخصية واحتياجات المجموعة التي ينتمي إليها.
- القدرة على اتخاذ القرار: أي إن الشخص المرن لديه القدرة على اتخاذ القرار الصحيح، في أي موقف بعد دراسة متأنية ودقيقة.

المحور الثاني: الكفاءة الانفعالية

مفهوم الكفاءة الانفعالية:

يُعد مصطلح الكفاءة الانفعالية من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس، وقد حظي هذا المفهوم باهتمام عددٍ من الباحثين من بلدان مختلفة، وتعود جذور هذا المصطلح إلى العالم جولمان (Goleman) الذي أجرى عددًا من الأبحاث في هذا المجال، وأشار إلى أن الذكاء الانفعالي عبارة عن مجموعة من المهارات الانفعالية اللازمة لجميع تفاعلات الفرد في مختلف مواقف الحياة، وأوضح أن الفرد الذي يتمتع بمستوى عالٍ من الذكاء الانفعالي لديه درجة عالية من مهارات الكفاءة الانفعالية، وقد أوضح جولمان على النحو الآتي (Goleman, 1998):

- قدرة الفرد على معرفة مشاعره، ومشاعر الآخرين من حوله، والتعامل معها بشكل مناسب.
 - القدرة على تمييز المشاعر الإيجابية والسلبية، والقدرة على الانتقال من الحزن والاكتئاب إلى السعادة والفرح.
 - الوعي الذاتي والإدارة الذاتية التي تساعد الفرد على تحقيق أعلى درجات السعادة.
 - قدرة الفرد على إقامة العلاقات الاجتماعية وإدارتها بشكل فعال.
 - كذلك القدرة على تحفيز الذات لإنجاز المهام (النويران، ٢٠١٢، ص. ٧).
- وهناك عدة تعريفات للكفاءة الانفعالية سيتم عرضها على النحو الآتي:

عرف ماير وسالوفي الكفاءة الانفعالية بأنها: "قدرة الفرد على فهم مشاعره وعواطفه، ومشاعر الآخرين، والتمييز بينها، واستخدام هذه المعلومات لتوجيه تفكيره وأفعاله (Mayer & Salovey, 1990).

كذلك عرفها جولمان بأنها: "وعي الفرد بمشاعره، وتنظيم تلك المشاعر، وإدراكه لمشاعر الآخرين، والتحفيز الذاتي، والشعور بقيمة الذات، والقدرة على بناء العلاقات الاجتماعية، والتصرف في المواقف المختلفة بشكل فعال، وبمهارات مختلفة (Goleman, 1995, P.43).

وبناءً على التعريفات السابقة ترى الباحثة أن الكفاءة الانفعالية تعني إيمان الفرد بقدراته الذاتية، ووعيه بمشاعره وانفعالاته، وإدارتها بشكل فعال، وقدرته على إدراك انفعالات الآخرين، وقراءة أفكارهم، مما يساعده على التعامل مع مختلف الأشخاص والظروف بطريقة إيجابية.

النماذج المفسرة للكفاءة الانفعالية:

١- نموذج ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1990):

يرى ماير وسالوفي أن الكفاءة الانفعالية عبارة عن مجموعة من القدرات العقلية، تتمثل هذه القدرات فيما يأتي:

- القدرة على إدراك الانفعالات والتعبير عنها بدقة: أي قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته، سواء بالحركة، أو تعابير الوجه ونبرة الصوت، أو بالإشارات، مما يزيد من وعي الفرد بذاته، إضافة إلى فهمه لمشاعر الآخرين، وقراءة أفكارهم من خلال تعبيراتهم.

- القدرة على استخدام الانفعالات لتسهيل عملية التفكير: وتتمثل في قدرة الفرد على استخدام الانفعالات لتيسير عملية التفكير، وتركيز الانتباه على المعلومات المهمة، والقدرة على التعامل مع الانفعالات من أجل الوصول إلى الحلول المناسبة في أثناء الأزمات، كذلك قدرة الفرد على تقبل الانفعالات المختلفة، مما يساعده على رؤية الأمور من عدة زوايا.

- القدرة على فهم الانفعالات وتحليلها: وتعني القدرة على فهم الانفعالات وتفسيرها، وتمييز المشاعر المتشابهة، وفهم الانفعالات المركبة، مثل: الغيرة التي تحتوي على عدة

انفعالات الغضب والحسد والكراهية والخوف، كذلك قدرة الفرد على ملاحظة التعبيرات التي تنبعث من تلك الانفعالات من حيث الشدة والنوع.
-القدرة على إدارة الانفعالات: أي قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته وإدارتها دون قمع أو مبالغة، وتوجيهها نحو الاتجاه الصحيح، مما يساعده على تطوير علاقاته مع الآخرين.



شكل (٢-١) نموذج ماير وسالوفي للكفاءة الانفعالية

٢- نموذج جولمان (Goleman, 1995):

يرى جولمان أن الكفاءة الانفعالية عبارة عن مجموعة من المهارات والكفاءات الشخصية والاجتماعية التي سيتم ذكرها على النحو الآتي:
-الكفاءات الشخصية: وفقاً لهذه الكفاءات يمكننا إدارة أنفسنا بشكل إيجابي، وتشتمل على ثلاث مهارات، هي:

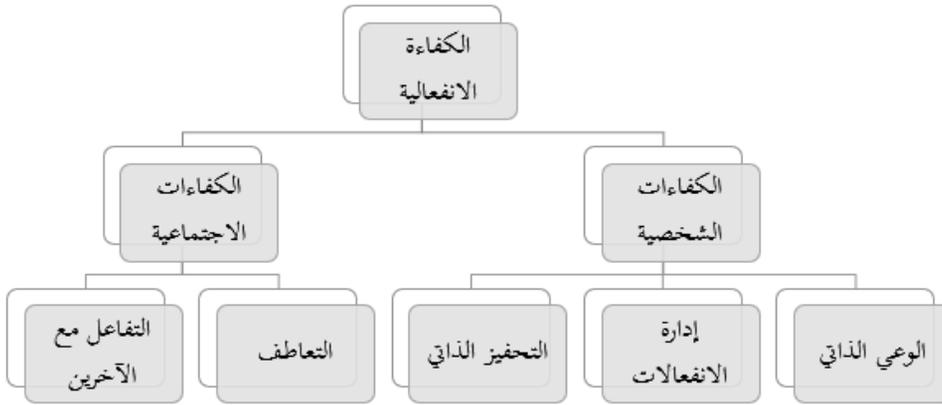
-الوعي الذاتي: ويشير ذلك إلى وعي الفرد بمشاعره، وتأثيراتها، وإدراك نقاط قوته وضعفه، وكذلك وعي الفرد بقدراته ومهاراته، واستخدامها في اتخاذ القرارات المناسبة.
-إدارة الانفعالات: وتتمثل في قدرة الفرد على إدارة أفعاله وأفكاره ومشاعره بمرونة وفاعلية في ظل الظروف المختلفة، إضافة إلى قدرته على تحمل المسؤولية، والمرونة في التعامل مع الآخرين.

-التحفيز الذاتي: ويعني دافعية الفرد واستعداده للاستفادة من الفرص والمثابرة في السعي نحو تحقيق الأهداف المرجوة، والطموح، بالرغم من العقبات والنكسات التي قد تواجهه.

-الكفاءات الاجتماعية:

-التعاطف: ويعني قدرة الفرد على إدراك ما يشعر به الآخرون، والاستماع إلى وجهات نظرهم، والاهتمام بأرائهم، ودعم قدراتهم، وتشجيعها.

-التفاعل مع الآخرين: ويتمثل ذلك في قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية، وإدارتها، وتقوية تلك الروابط والعلاقات، وكذلك قدرة الفرد على التعاون مع الآخرين لتحقيق الأهداف المشتركة المنشودة.



شكل (٢-٢) نموذج جولمان للكفاءة الانفعالية

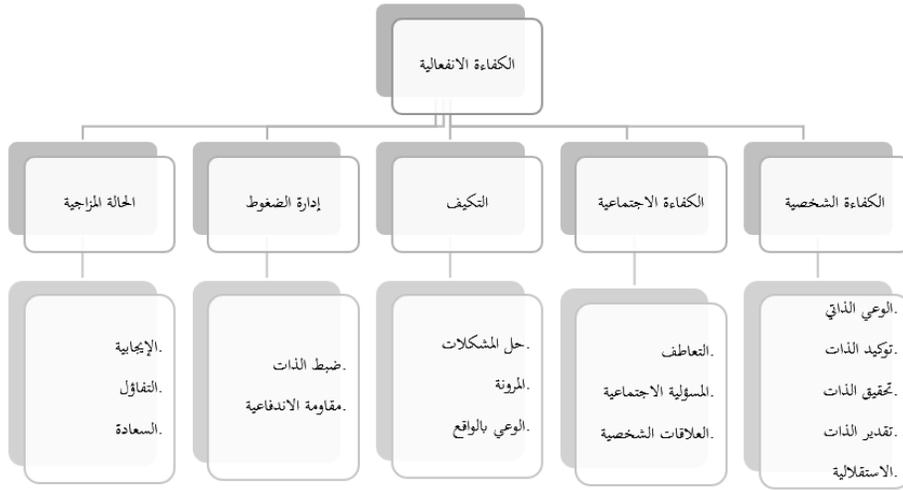
٣- نموذج بار-أون (Bar-On, 1997):

يُعدُّ نموذج (Bar-On) وسيطاً بين وجهتي النظر السابقتين، إذ إنه مزيج من القدرات المعرفية الانفعالية والمهارات الذاتية الاجتماعية، وقد أوضح بار-أون أن الكفاءة الانفعالية تتكون من خمس قدرات ومهارات على النحو الآتي:

- الكفاءة الشخصية: وهي مجموعة من القدرات والمهارات التي تمكن الفرد من فهم نفسه، وإدارة انفعالاته، والتعبير عن مشاعره بشكل جيد، وتتمثل هذه القدرات في (الوعي الذاتي، وتوكيد الذات وتحقيقها، وتقدير الذات، والاستقلالية).

- الكفاءة الاجتماعية: وهي مجموعة من القدرات تمكن الفرد من إقامة علاقات اجتماعية جيدة ذات تأثير إيجابي، وتتمثل هذه القدرات في (التعاطف، والمسؤولية الاجتماعية، والعلاقات الشخصية).

- التكيّف: أي قدرة الفرد على التكيف النفسي والاجتماعي، والتكيف مع الحياة ومتطلباتها، والمرونة في التعامل مع المواقف المختلفة، وتمثل هذه القدرات في (حل المشكلات، المرونة، الوعي بالواقع).
- إدارة الضغوط: أي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط، وإدارتها، وذلك من خلال ضبط الذات، والتحكم بالانفعالات.
- الحالة المزاجية: تتمثل في قدرة الفرد على إدراك مزاجه، وتغييره بشكل إيجابي، مما يؤدي إلى التفاؤل والسعادة، والنظرة الإيجابية للحياة.



شكل (٢-٣) نموذج بار-أون للكفاءة الانفعالية

أهمية الكفاءة الانفعالية:

برزت أهمية الكفاءة الانفعالية عندما توصلت نتائج الدراسات النفسية إلى أن الكفاءة المعرفية لا تكفي لنجاح الفرد، سواء على مستوى الأسرة أو المدرسة، أو المستوى المهني، فالشخصية المتزنة التي تتمتع بمستوى عالٍ من الكفاءة الانفعالية لديها القدرة على إدارة الانفعالات، والإصرار والمثابرة لتحقيق الأهداف، وتمتلك مهارات التواصل الاجتماعية والتعاطف مع الآخرين (العنيزات، ٢٠١٧).

كذلك تكمن أهمية الكفاءة الانفعالية في أنها أحد أهم جوانب حياة الفرد، فالشخص ذو الكفاءة الانفعالية لديه القدرة على تأجيل إشباع احتياجاته، ويستطيع تحمل الضغوط ومقاومتها بفاعلية، كما يمكنه أن يتنبأ بالمستقبل، والتخطيط لأهداف بعيدة المدى، كل هذا يتجلى من خلال أفعاله وتعامله مع مواقف الحياة المختلفة؛ إذ إنه يُظهر اتفاقاً بين الاستجابات الانفعالية، والمواقف الناتجة عنها (Tarannum & Khatoon, 2009).

إضافة لذلك فإن الكفاءة الانفعالية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية للفرد، فالطالب الذي يدرك ويفهم انفعالاته وانفعالات الآخرين لديه القدرة على إدارة الانفعالات وتنظيمها، ويتمتع بقدر عالٍ من التكيف الاجتماعي، ويمتلك القدرة على تحقيق الأهداف بشكل جيد، وعليه فإن الكفاءة الانفعالية تعد مطلباً أساسياً لنجاح الفرد (Zee, Thijs, Schakel, 2002).

سمات الأفراد ذوي الكفاءة الانفعالية:

- هناك العديد من السمات التي يتصف بها الأشخاص الذين يتمتعون بالكفاءة الانفعالية، يمكن تناولها على النحو التالي:
- وعي الفرد بانفعالاته عند وقوع أي موقف، أو حدث، وفي أثناء تطور ذلك الحدث.
 - قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته، وإظهار ما هو مناسب منها، وإخفاء غير المناسب، وإدارة تلك الانفعالات بفاعلية، وعدم التسرع في الاستجابات العاطفية.
 - فهم الفرد وإدراكه لمشاعر الآخرين، وحالاتهم المزاجية، مما ينعكس إيجابياً على كيفية التعامل معهم (Baumeister, Vohs & Tice, 2007).

المحور الثالث: التنظيم الذاتي

الخلفية النظرية والأصول الفلسفية:

- التنظيم الذاتي أحد المفاهيم التي قامت بدراسة الذات، وتعود جذور هذا المفهوم إلى نظرية التعلم الاجتماعي التي تؤكد على مبدأ التفاعل المتبادل بين الفرد والبيئة والسلوك، ويمكن للفرد من خلالها أن يتحكم في سلوكه، وانفعالاته، بالرغم من تأثره بالبيئة المحيطة، إذ تنص النظرية المعرفية الاجتماعية على قدرة الأفراد على تنظيم سلوكهم وانفعالاتهم، بالرغم من التغيرات التي تحدث في البيئة المحيطة بهم، ولا يمكنهم تحقيق ذلك إلا إذا توافرت لديهم الكفاءة الذاتية، وتنظيم الذات (بني ملحم، ٢٠٢١).

وقد أورد الأدب التربوي العديد من التعريفات لمفهوم التنظيم الذاتي، نذكر منها ما تعريف باندورا (Bandura, 1991) التنظيم الذاتي بأنه: "التحكم في السلوك الذي يتم الحصول عليه من خلال ملاحظة الفرد لسلوكه، والحكم عليه وتقييمه، وفقاً لمعايير شخصية، والاستجابة بشكل إيجابي أو سلبي تبعاً للمثيرات التي يتعرض لها".

كما عرف زيمرمان (Zimmerman, 1995) التنظيم الذاتي بأنه: "عملية عقلية معرفية منظمة، يشارك فيها الفرد بنشاط في عملية تعلمه من أجل تحقيق الهدف من التعلم". أما بنتريك (Pintrich, 1999) فقد عرف التنظيم الذاتي بأنه: "الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لتنظيم معرفته، مثل: استخدام الاستراتيجيات المعرفية، وما وراء المعرفية، وإدارة الموارد التعليمية التي يستخدمها الطلبة لإدارة تعلمهم".

وبناءً على ما سبق عرضه من تعريفات، فإن الباحثة تعرف التنظيم الذاتي بأنه قدرة الفرد على الملاحظة الذاتية لسلوكه وأفكاره وانفعالاته، والتحكم فيها، وضبطها؛ لتحقيق الأهداف المرجوة على وفق استراتيجية معينة.

النظريات المفسرة للتنظيم الذاتي:

١- النظرية المعرفية: تنص النظرية المعرفية على أن التنظيم الذاتي يؤثر في طريقة تفكير الفرد، وتعلمه، ومعالجته للمعلومات، وتبعاً لهذه النظرية فإن قدرة الفرد على تنظيم ذاته مرتبطة بالتغيرات التنموية، إذ افترض بياجيه أن الفرد يمر بأربع مراحل من النمو

المعرفي، وفي كل مرحلة من هذه المراحل تزداد قدرة الفرد على تنظيم ذاته وإدارتها (Zimmerman, 2000).

٢- النظرية المعرفية الاجتماعية: أكد باندورا في نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي على أهمية عوامل التنظيم الذاتي، وأشار إلى أن الأفراد لديهم القدرة على التحكم في سلوكياتهم من خلال تصوراتهم ومعتقداتهم لعواقب هذا السلوك، إضافة إلى ذلك أسهمت عوامل التنظيم الذاتي في إحداث تغييرات سلوكية، فالسلوك الذي يشعر الفرد من خلاله بالرضا والفخر وتقدير الذات، مرغوب لديه أكثر من السلوك الذي يشعر نتيجة له بالنقد الذاتي، كذلك تشير النظرية المعرفية الاجتماعية إلى أن الأفراد يقومون بتطوير كفاءتهم الذاتية، وبنائها بناءً على التجارب المختلفة التي يتعرضون لها، وبمجرد الانتهاء من هذه التجارب تصبح أداة لتحقيق الأهداف التي يسعون إلى تحقيقها، وأداة للتحكم والتعديل في البيئة من حولهم (Bandura, 1991).

أهمية التنظيم الذاتي:

تكمن أهمية التنظيم الذاتي في أنه يعطي مؤشراً عن مدى قدرة الفرد، واستقلاله الذاتي في اتخاذ القرارات، مما يعزز ثقته بنفسه، وتحمله للمسؤولية، ويعمق شعوره الإيجابي، ويدفعه إلى استخدام أنماط فكرية متنوعة، كما يزيد من تركيزه على الدوافع الداخلية، والاستمرار في المراقبة الذاتية، والتقييم (الجراح، ٢٠١٠).

وتبرز أهمية التنظيم الذاتي أيضاً في قدرة الفرد على إدارة سلوكه، وتنظيمه، وإدراكه للأحداث التي تدور حوله، والتكيف معها، وعليه يعد التنظيم الذاتي مؤشراً حقيقياً لنجاح الفرد على المستوى الاجتماعي من جهة، والمستوى الأكاديمي والمهني من جهة أخرى (عبد الهادي، ٢٠١٨).

في حين أشار أحمد (٢٠٠٧) إلى أن الطلبة الذين لديهم القدرة على التنظيم الذاتي يتسمون بالكفاءة والحيوية، وينجزون المهام أكثر من غيرهم.

البحوث والدراسات السابقة:**أولاً: البحوث والدراسات التي تناولت المرونة النفسية:**

هدفت دراسة جميل وخضر (٢٠١٧) إلى معرفة مستوى الإخفاق المعرفي، ومستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، وتطبيق مقياس الإخفاق المعرفي من إعداد الباحثين، ومقياس المرونة النفسية الذي أعده الحمداني (٢٠١٣) على عينة قوامها (٨٠) طالبًا وطالبة من كليات جامعة تكريت، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد أظهرت النتائج وجود إخفاق معرفي لدى عينة الدراسة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الإخفاق المعرفي لصالح الذكور، كما كشفت النتائج عن انخفاض مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تبعًا لمتغير الجنس، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الإخفاق المعرفي والمرونة النفسية لدى عينة الدراسة.

كذلك، هدفت دراسة أحمد (٢٠١٩) إلى الكشف عن مستوى التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة، والتعرف على الفروق في متغيرات الدراسة من حيث (الجنس، ومدة الخدمة، والتخصص العلمي)، وقد بنى الباحث مقياسي التدفق النفسي والمرونة النفسية، وطبقهما على عينة تكونت من (٤٠٠) أستاذ وأستاذة من جامعة تكريت تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، وقد أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الخدمة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي والمرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس، وكذلك أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير التخصص، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص، وأخيرًا أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التوافق النفسي والمرونة النفسية.

أما دراسة عبد اللطيف (٢٠٢٠) فقد هدفت إلى معرفة مستوى الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، والبالغ عددهم (١٠٠) تلميذ وتلميذة، وتحقيقًا لأهداف الدراسة أعدت الباحثة مقياسي الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية، وقد

توصلت النتائج إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين بعد الإصرار في الكفاءة الذاتية، والجانب العقلي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة، كذلك عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية لدى أفراد العينة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية، وأبعادها الفرعية (الجهد، والمبادرة) لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير النوع، عدا بُعد الإصرار لصالح الذكور، وكشفت النتائج - أيضاً - عن عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى أفراد العينة في مستوى المرونة النفسية وأبعادها (الانفعالي، والاجتماعي) تعزى إلى متغير النوع.

في حين هدفت دراسة شعيب (٢٠٢٠) إلى معرفة قدرة كلٍّ من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي في التنبؤ بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة المنوفية، وقد بلغت عينة الدراسة (٢٨٦) طالبًا وطالبة، ولكي تحقق الدراسة هدفها طُبِّق مقياس التعلم الانفعالي والاجتماعي من إعداد (Zhou & Jessie, 2012)، ومقياس الأوجه الخمسة لليقظة الذهنية (FFMQ) من إعداد (Baer, 2011)، ومقياس المرونة النفسية **The Connor-Davidson Resilience Scale** (CD-RISC, 2003)، وكذلك مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد شعيب (٢٠١٢)، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كلٍّ من التعليم الانفعالي - الاجتماعي واليقظة العقلية، والمرونة النفسية، والذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة، كذلك أشارت النتائج إلى أن اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي والمرونة النفسية تسهم في التنبؤ بالتعلم الانفعالي الاجتماعي.

بينما تناولت دراسة السبيعي (٢٠٢٠) قياس مهارات التعليم الذاتي، وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة الصف الأول ثانوي بمحافظة حفر الباطن، وبلغت عينة الدراسة (١٧٧) طالبًا وطالبة، وقد طبق عليهم مقياس مهارات التعليم الذاتي، ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث، وتوصلت النتائج إلى أن مهارات التعليم الذاتي أثرت إيجابياً في تحسن المرونة النفسية لدى عينة الدراسة، كما أشارت النتائج إلى أن أفراد عينة الدراسة يمتلكون مهارات التعليم الذاتي بمستوى متوسط، بينما كان مستوى المرونة النفسية لديهم مرتفعاً، كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التعليم الذاتي والمرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس والمستوى التعليمي للوالدين.

وأخيراً دراسة كوبوس، فلوجاس، بيسيرا (Cobos, Fluja, & Becerra, 2020) التي هدفت إلى الكشف عن علاقة المرونة النفسية باستراتيجيات التنظيم العاطفي في مرحلة المراهقة، ومعرفة عوامل خلل التنظيم العاطفي التي يمكن أن تؤثر في المرونة النفسية، وقت تكونت عينة الدراسة من (٥١٦) مراهقاً بمتوسط عمر ١٤ عامًا، وقد أشارت النتائج إلى أهمية المرونة النفسية وتنظيم المشاعر والانفعالات في مرحلة المراهقة، كما أظهرت النتائج أن انخفاض المرونة النفسية قد يؤدي إلى مشكلات تنظيم المشاعر والانفعالات.

ثانياً: البحوث والدراسات التي تناولت الكفاءة الانفعالية:

هدفت دراسة حسين (٢٠١٨) إلى معرفة العلاقة بين الكفاءة الانفعالية وتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة استُخدم مقياس الكفاءة الانفعالية من إعداد إدريس (٢٠١٤)، وبناء مقياس تنظيم الذات، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الكفاءة الانفعالية لدى أفراد العينة، ومستوى مرتفع من تنظيم الذات لدى عينة الدراسة، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في الكفاءة الانفعالية تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص لدى أفراد العينة، كذلك أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الكفاءة الانفعالية وتنظيم الذات لدى عينة الدراسة.

أما دراسة أحمد، وعبد القادر (٢٠١٨)، فقد هدفت إلى معرفة مستوى الكفاءة العاطفية، ومستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة تكريت، وكذلك التعرف إلى دلالة الفروق في الكفاءة العاطفية لدى الطلبة تبعاً لمتغيري: (الجنس، والتخصص)، والتعرف إلى دلالة الفروق في المرونة النفسية لدى الطلبة تبعاً لمتغيري: (الجنس والتخصص)، كما هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين الكفاءة العاطفية والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة تكريت، وقد بلغت عينة الدراسة (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة تكريت تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة بنى الباحثان مقياس الكفاءة العاطفية، واستخدما مقياس المرونة النفسية لشقورة (٢٠١٢)، وقد أظهرت النتائج امتلاك طلبة الجامعة للكفاءة العاطفية والمرونة النفسية بشكل مرتفع، كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية إيجابية في الكفاءة العاطفية والمرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص

الإنساني، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الكفاءة العاطفية والمرونة النفسية لدى عينة الدراسة.

بينما دراسة الشرقاوي (٢٠١٩) كان هدفها تنمية الكفاءة الانفعالية، وتحسين تواصل الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم مع الآخرين، وذلك من خلال الكشف عن فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الكفاءة الانفعالية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠) أطفال من المعاقين ذهنياً قابلين للتعلم تراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٢) عاماً، ونسبة ذكائهم (٥٠-٧٠)، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من مدرسة التربية الفكرية، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة كلاً من مقياس ستانفورد بينية للذكاء في صورته الخامسة من إعداد (محمد طه، وعبد الموجود)، ومقياس الكفاءة الانفعالية المصور لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم من إعداد الباحثة، إضافة إلى برنامج تدريبي لتنمية الكفاءة الانفعالية من إعداد الباحثة، واستمارة جمع البيانات الشخصية، واستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة من إعداد الباحثة، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تنمية الكفاءة الانفعالية، ودرجة تواصل الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم مع الآخرين، كما كشفت النتائج عن ثبات فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الكفاءة الانفعالية، وتحسين تواصل هؤلاء الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم مع الآخرين.

ثالثاً: البحوث والدراسات التي تناولت التنظيم الذاتي:

هدفت دراسة كويس، بيلا، هاينك (Quis, Bela, & Heineck, 2019) إلى الكشف عن العلاقة بين التنظيم الذاتي للأطفال في سن ما قبل المدرسة، وكفاءتهم الرياضية، وتطورها بالاعتماد على بيانات دراسة الهيئة التعليمية الوطنية الألمانية German National Educational Panel Study (NEPS)، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٧٠) طفلاً، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الذاتي للأطفال ومستويات كفاءتهم في الرياضيات، حتى عند تثبيت القدرة الإدراكية العامة في رياض الأطفال، ومع ذلك أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الذاتي وتطور الكفاءة على مدار العامين الأولين من المدرسة الابتدائية، مما يعني أن فجوة المهارات الأولية لا تتسع، ولا تضيق بشكل كبير، وكذلك تشير تحليلات عدم التجانس إلى أن التنظيم

الذاتي يفيد الأطفال ذوي المستويات الأولية المنخفضة من الكفاءة الرياضية في الانتقال من روضة الأطفال إلى المدرسة الابتدائية، ومع ذلك لا يوجد تدرج نمو يمكن ملاحظته بين الصف الأول والصف الثاني.

وهدفت دراسة الغامدي (٢٠١٩) إلى معرفة أثر التنظيم الذاتي في الأداء الإبداعي لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة المتوسطة، والتعرف إلى درجة التنظيم الذاتي، والأداء الإبداعي لدى عينة الدراسة، وقد تكونت العينة من (١٤٦) طالبًا وطالبة من الطلبة الموهوبين، وتم اختيارهم بطريقة قصدية، وللحصول على البيانات استخدمت الباحثة مقياس التنظيم الذاتي لبوردي (Purdie) تعريب أحمد (٢٠٠٧)، مع بناء مقياس الأداء الإبداعي، وقد أشارت النتائج إلى ارتفاع درجة التنظيم الذاتي والأداء الإبداعي لدى عينة الدراسة، كما كشفت النتائج عن وجود تأثير إيجابي للتنظيم الذاتي في الأداء الإبداعي لدى أفراد العينة.

كذلك دراسة الزعبي (٢٠١٩) التي هدفت إلى تقصي مستوى المهارات الاجتماعية، وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الطلبة المتفوقين عقليًا في ضوء متغيري: المرحلة الدراسية والنوع الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من (٤١٧) طالبًا وطالبة، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة بنى الباحث مقياس التنظيم الذاتي، واستخدم مقياس المهارات الاجتماعية الذي طوره العلوان (٢٠١١)، وقد أظهرت النتائج أن مستوى المهارات الاجتماعية لدى الطلبة المتفوقين عقليًا كان مرتفعًا، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية لدى الطلبة تعزى لمتغير المرحلة الدراسية لصالح المرحلة الثانوية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية على المهارات الاجتماعية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الإناث، كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية على مستوى الأبعاد الفرعية (ضبط الذات، التعاون، وعادات العمل) لدى عينة الدراسة تعزى لصالح المرحلة الثانوية، وللنوع الاجتماعي لصالح الإناث في بعدي التعاون وعادات العمل، ولصالح الذكور في بعد ضبط الذات، وكذلك أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين المهارات الاجتماعية والتنظيم الذاتي.

أما دراسة الشهري، وخليفة (٢٠٢٠) فقد هدفت إلى معرفة التنظيم الذاتي، وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز بجدة، على عينة قوامها (٣٩٠) طالبًا وطالبة من تخصصات علمية وأدبية تم اختيارهم بطريقة عشوائية،

ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة طبق عليهم مقياس التنظيم الذاتي من إعداد كلّ من (Brow, Miller & lawendowrksi, 1999)، وتعريب المنشاوي (٢٠١٣)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية صورة (أ) و(ب) من إعداد الرويتع (٢٠٠٧)، وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الذاتي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة الدراسة، كما أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى التنظيم الذاتي لدى أفراد العينة، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التنظيم الذاتي تعزى إلى النوع في بُعدي تقييم المعلومات والبحث عن البدائل لصالح الطالبات، وفي بُعد وضع الخطة وتنفيذها وتقييمها لصالح الطلاب، كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التنظيم الذاتي بأبعاده الفرعية تعزى إلى التخصص في بُعد البحث عن البدائل لصالح التخصصات العلمية، وفي بُعد وضع الخطة لصالح التخصصات الأدبية.

وأيضاً دراسة اليوسف (٢٠٢٠) هدفت إلى معرفة مستوى التنظيم الذاتي، واتخاذ القرار وتقدير الذات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، وكشف العلاقة الارتباطية بينهما، وقد بلغت عينة الدراسة (٢٣٢) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة استُخدم مقياس التنظيم الذاتي من إعداد مريان (٢٠١٠)، ومقياس اتخاذ القرار من إعداد شعبان (٢٠٠٧)، ومقياس تقدير الذات من إعداد حراحشة (٢٠٠٦). وقد أشارت نتائج الدراسة إلى امتلاك عينة الدراسة مستوى مرتفع من التنظيم الذاتي، واتخاذ القرار وتقدير الذات، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الذاتي واتخاذ القرار تعزى إلى النوع، في حين أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الذاتي تعزى إلى السنة الدراسية لصالح طلبة السنة الرابعة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرة على اتخاذ القرار تعزى إلى السنة الدراسية لصالح طلبة السنة الثالثة والرابعة على حد سواء، كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور، وكذلك توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تعزى للسنة الدراسية لصالح طلبة السنة الرابعة، وأخيراً، أشارت النتائج إلى وجود علاقة

ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين التنظيم الذاتي واتخاذ القرار وتقدير الذات لدى عينة الدراسة.

وأخيراً دراسة أولوي، وفلوري (Oloye, Flouri, 2021) التي هدفت إلى الكشف عن دور البيئة المنزلية الداخلية تجاه عنصرين من التنظيم الذاتي، الأول: الصعوبات الانفعالية، والثاني: الاستقلالية، وقد استُخدمَ نموذجَ منحنى النمو لاستكشاف مسارات التنظيم الذاتي بين (١٣٧٧٤) طفلاً، تم تتبعهم من سن ثلاث وخمس وسبع سنوات، وقد كشفت نتائج الدراسة أن الفوضى في البيئة الداخلية والصمت والهدوء مرتبطان بعنصري التنظيم الذاتي، إضافة إلى ذلك فإن الرطوبة والدخان غير المباشر، وضوء التلفزيون تنبأت بالخلل في التنظيم الانفعالي، كما كشفت النتائج أن المقاييس لبيئة المنزل (مثل: الازدحام، وحركة المرور إلى المنزل، ووجود حرائق في المنطقة، والوصول إلى الحدائق) غير مرتبطة بالتنظيم الذاتي، كما تشير النتائج إلى أن جو المنزل والمحافظة عليه قد تؤثر بشكل مباشر في التنظيم الذاتي في مرحلة الطفولة المبكرة والمتوسطة.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- شكلت القراءة المتأنية والدقيقة للدراسات السابقة حافزاً لإثراء فكر الباحثة، وتكوين قاعدة معرفية يمكن الاعتماد عليها، مما يحقق نجاح الجانب النظري للبحث.
- أسهمت المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة في توجيه الباحثة إلى استخدام المقاييس المناسبة للبحث الحالي.
- جاء اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة محققاً الاستفادة المرجوة من الأساليب الإحصائية التي سوف تستخدم في معالجة البيانات وتحليلها في البحث الحالي.
- منهج البحث: بناء على طبيعة البحث وأهدافه استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بنمطيه: الارتباطي والمقارن؛ كونه يتناسب مع أهداف البحث، وفروضه.
- مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث الأصلي من طالبات جامعة الملك خالد بالكليات النظرية والتطبيقية.
- عينة البحث: تنقسم عينة البحث إلى عینتين فرعيتين؛ وهما: عينة البحث الاستطلاعية، وعينة البحث الأساسية، وكانت العینتان على النحو الآتي:

أ) العينة الاستطلاعية: تكونت العينة الاستطلاعية من (٧٧ طالبة) من طالبات جامعة الملك خالد اخترن عشوائياً من التخصصات النظرية والتطبيقية بمتوسط عمري (٢٤.٦٥)، وانحراف معياري (٦.٣٢).

ب) عينة البحث الأساسية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٥٣) طالبة من طالبات جامعة الملك خالد تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وبلغ متوسط أعمارهن (٢٤.٩١)، وانحراف معياري (٦.٣٧).

وفيما يأتي وصف لعينة البحث الأساسية في ضوء المتغيرات الديموجرافية، كما توضح الجداول الآتية، من حيث توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الكلية والدرجة العلمية، والتخصص (نظري / تطبيقي).

جدول (١-٤)

توزيع العينة بحسب الكليات، والنسبة المئوية لكل كلية:

النسبة المئوية %	العدد	الكليات
٣٧,٦٨ %	١٣٣	التربية
١٧,٥٦ %	٦٢	الآداب
٧,٩٣ %	٢٨	الطب
٣٦,٨٢ %	١٣٠	العلوم

جدول (٢-٤)

توزيع العينة حسب التخصص (نظري/عملي):

النسبة المئوية %	العدد	التخصص
٥٥,٢٤ %	١٩٥	نظري
٤٤,٧٦ %	١٥٨	تطبيقي

جدول (٣-٤)

توزيع العينة حسب الدرجة العلمية:

النسبة المئوية %	العدد	الدرجة العلمية
٧٨,١ %	٢٧٦	بكالوريوس
١٩,٥ %	٦٩	ماجستير
٢,٣ %	٨	دكتوراه

أدوات البحث: استخدمت الدراسة الحالية ثلاثة مقاييس، هي: مقياس المرونة النفسية، ومقياس الكفاءة الانفعالية، ومقياس مهارات التنظيم الذاتي، وطبقت على عينة البحث، وفيما يأتي عرض لتلك المقاييس وخصائصها السيكومترية:

(١) مقياس المرونة النفسية: إعداد كونور وديفدسون تعريب القلي (٢٠١٦):
- وصف المقياس: تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٥) عبارة موزعة على خمسة محاور، وتصحح العبارات في ضوء مقياس ذي تدرج خماسي: (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، تنطبق الى حد ما، نادراً ما تنطبق، لا تنطبق)، وتقدر الدرجات بـ (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، ما عدا العبارتين (٢، ٨) على الترتيب فهي سالبتين تصحيحها عكسياً، ويتم الحصول على درجة كلية للمقياس، وخمس درجات فرعية تمثل محاور المقياس.

وقام القلي (٢٠١٦) بالتحقق من صدق الأداة باستخدام طريقتين، هما: الصدق الظاهري، وصدق البناء، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٢٤٦٤ - ٠.٨٤٥)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١)، وهذا يشير إلى صدق البناء، ولثبات المقياس استخدمت طريقة (ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية)، وبلغ معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (٠.٨٤٠) للمقياس كله، بينما تراوحت قيم الثبات للعوامل بين (٠.٦٤٧ - ٠.٧٥٢)، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معاملات الاتساق الداخلي التي تراوحت بين (٠.٣٢٠ - ٠.٩٤٦)، مما يشير إلى تمتع الأداة بمستوى مقبول من الصدق والثبات، وفي البحث الحالي قامت الباحثة بتقنين الأداة مرة أخرى في البيئة السعودية، وتحديداً في منطقة عسير، على عينة من طالبات جامعة الملك خالد.

الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية في البحث الحالي:

أ- صدق الاتساق الداخلي: حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة/العبارة، والدرجة الكلية على المحور الذي تنتمي إليه، وكذلك بالدرجة الكلية على المقياس. ويوضح جدول (٤-٤) نتائج ذلك.

جدول (٤-٤) معاملات الارتباط بين درجة العبارة
ودرجة المحور والدرجة الكلية على مقياس المرونة النفسية (ن = ٧٧)

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالمحور	العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالمحور	العبارة
المحور الأول: الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك					
**٠,٥٨	**٠,٧٠	٥	**٠,٤٠	**٠,٥٩	١
**٠,٦٧	**٠,٧٧	٦	**٠,٥٣	**٠,٦١	٢
**٠,٦٦	**٠,٧٢	٧	**٠,٦٠	**٠,٦٦	٣
**٠,٥١	**٠,٦٥	٨	**٠,٤٤	**٠,٦١	٤
المحور الثاني: مقاومة التأثيرات السلبية					
**٠,٦٩	**٠,٧٧	١٣	**٠,٥٧	**٠,٧٥	٩
**٠,٦٨	**٠,٧٥	١٤	**٠,٦٤	**٠,٧١	١٠
**٠,٧٢	**٠,٨٢	١٥	**٠,٥٧	**٠,٦٢	١١
			**٠,٥٢	**٠,٥٧	١٢
المحور الثالث: تقبل الذات الإيجابي					
**٠,٤٧	**٠,٦٦	١٩	**٠,٥٨	**٠,٧٧	١٦
**٠,٥٥	**٠,٧٦	٢٠	**٠,٧٧	**٠,٨٥	١٧
			**٠,٥٩	**٠,٦٣	١٨
المحور الرابع: السيطرة					
**٠,٧٠	**٠,٧٨	٢٣	٠,٥٥	**٠,٧٢	٢١
			٠,٦٦	**٠,٨٦	٢٢
المحور الخامس: الإيمان بالقدر					
**٠,٦٢	**٠,٧٤	٢٥	**٠,٦٧	**٠,٨١	٢٤

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يلاحظ من النتائج المعروضة في جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين العبارات والمحاور

تراوحت بين (٠,٥٩، الى ٠,٨٦)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة على العبارة، والدرجة الكلية على

المقياس بين (٠,٤٠ الى ٠,٨٢)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

- كما تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل محور، والدرجة الكلية على

المقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين المحاور، ويوضح جدول (٤-٥) نتائج ذلك.

جدول (٤-٥) معاملات الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية على مقياس المرونة النفسية:

المحاور	الكفاءة الشخصية	مقاومة التأثيرات	تقبل الذات	السيطرة	الإيمان بالقدر	الدرجة الكلية
الكفاءة الشخصية	-	**٠,٥١	**٠,٥	**٠,٦٩	**٠,٥٣	**٠,٧٤
مقاومة التأثيرات	-	-	**٠,٦١	**٠,٤٦	**٠,٥١	**٠,٨٣
تقبل الذات	-	-	-	-	**٠,٤٥	**٠,٨٢
السيطرة	-	-	-	-	-	**٠,٨١
الإيمان بالقدر	-	-	-	-	-	**٠,٧٥

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٤-٥) وجود معاملات ارتباط دالة إحصائياً بين درجة المحاور، والدرجة الكلية على المقياس، وكذلك بين المحاور وبعضها بعضاً، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

ب- ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس كله، إذ بلغت قيمته (٠,٨٩)، وبلغت قيمته للأبعاد الخمسة على التوالي: (٠,٨٢، ٠,٧٢، ٠,٧٣، ٠,٧١، ٠,٧٠).

كما تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان-براون، إذ بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (٠,٨٨). وتبين هذه النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصادق والثابت، ويمكن استخدامه.

٢- مقياس الكفاءة الانفعالية من إعداد إدريس (٢٠١٤):

- وصف المقياس: تكون هذا المقياس من (٤١) فقرة، يجيب المستجيب على هذه الفقرات باستخدام مقياس ليكرت الخماسي: (تنطبق عليّ تماماً، تنطبق عليّ كثيراً، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق على أبداً).

وقام إدريس (٢٠١٤) بالتحقق من صدق الأداة باستخدام (صدق المحتوى، والصدق الظاهري، وصدق البناء)، كما تم التحقق من ثبات الأداة باستخدام كلٍ من طريقة (إعادة الاختبار، ومعادلة ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية)، وقد بلغ معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة الاختبار (٠.٨١)، وبلغ معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (٠.٧٤)، كما بلغ معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية (٠.٧٥)، مما يشير إلى تمتع الأداة بمستوى مقبول من الصدق والثبات، وفي البحث الحالي، قننت الباحثة الأداة مره أخرى لتتناسب مع البيئة السعودية، على عينة من طالبات جامعة الملك خالد.

الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الانفعالية في البحث الحالي:

تم التُّحَقِّق من الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو الآتي:

أ- صدق الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب معاملات ارتباط كل فقرة ودرجة المقياس كله، ويوضح جدول (٤-٦) نتائج ذلك.

جدول (٤-٦)

معاملات ارتباط كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الانفعالية (ن=٧٧):

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم العبارة						
**٠,٤٤	٣٤	**٠,٥٩	٢٣	**٠,٤٣	١٢	**٠,٥١	١
**٠,٤٨	٣٥	**٠,٦٢	٢٤	**٠,٥٥	١٣	**٠,٤٥	٢
**٠,٥١	٣٦	**٠,٧٠	٢٥	**٠,٥٧	١٤	**٠,٦١	٣
**٠,٤٢	٣٧	**٠,٤٩	٢٦	**٠,٤٦	١٥	**٠,٦٢	٤
**٠,٤٥	٣٨	**٠,٦٦	٢٧	**٠,٥٣	١٦	**٠,٥٧	٥
**٠,٥٢	٣٩	**٠,٦١	٢٨	**٠,٤٨	١٧	**٠,٦٣	٦
**٠,٤٦	٤٠	**٠,٤٧	٢٩	**٠,٤٥	١٨	**٠,٦٢	٧
**٠,٥١	٤١	**٠,٦٤	٣٠	**٠,٤٤	١٩	**٠,٥٣	٨
		**٠,٥٨	٣١	**٠,٤٩	٢٠	**٠,٥٥	٩
		**٠,٦٨	٣٢	**٠,٤٣	٢١	**٠,٤٩	١٠
		**٠,٥٦	٣٣	**٠,٥٥	٢٢	**٠,٤٦	١١

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول رقم (٦) أن معاملات الارتباط بين الفقرات، والدرجة الكلية على المقياس جاءت كلها ذات قيم موجبة، ودالة إحصائياً، مما يدعم صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس.

ب- ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس كله، إذ بلغت قيمته (٠.٧٨)، وهو يشير إلى معامل ثبات جيد. كما تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية، باستخدام معادلة سبيرمان-براون، وقد بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (٠.٧٤).

٣- مقياس تنظيم الذات من إعداد حسين (٢٠١٨):

- وصف المقياس:

تكون المقياس من (٢٦) عبارة / فقرة، يجيب المستجيب عن هذه الفقرات باستخدام مقياس ليكرت الخماسي (ينطبق عليّ دائماً - ينطبق عليّ غالباً، ينطبق عليّ أحياناً - ينطبق عليّ نادراً - لا تنطبق عليّ أبداً)، وتتوزع العبارات على ثلاث مجالات، هي (مهارات) للتنظيم الذاتي، هي: الملاحظة الذاتية (٩ عبارات)، المحاكمة الذاتية (٩ عبارات)، الاستجابة الذاتية (٨ عبارات)، وذلك استناداً للنظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا.

وقام حسين (٢٠١٤) بالتحقق من صدق الأداة باستخدام (صدق المحتوى، والصدق الظاهري، وصدق البناء)، كما تم التحقق من ثبات الأداة باستخدام كلفي من (إعادة الاختبار، ومعادلة ألفا كرونباخ)، إذ بلغ معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة الاختبار (٠.٨١)، كما بلغ معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (٠.٧٤)، مما يشير إلى تمتع الأداة بمستوى مقبول من الصدق والثبات، وفي البحث الحالي قامت الباحثة بتقنين الأداة مرة أخرى في البيئة السعودية، وتحديداً في منطقة عسير على عينة من طالبات جامعة الملك خالد.

الخصائص السيكومترية لمقياس تنظيم الذات في البحث الحالي:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو الآتي:

تم حساب معاملات الارتباط لكل عبارة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه، وكذلك بالدرجة

الكلية للمقياس، ويوضح جدول (٧-٤) نتائج ذلك.

جدول (٧-٤)

معاملات ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس تنظيم الذات (ن=٧٧):

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالمجال	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالمجال	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالمجال	رقم العبارة
**٠,٥٥	**٠,٥٣	١٩	**٠,٥٨	**٠,٦٦	١٠	**٠,٥٦	**٠,٦٢	١
**٠,٤٧	**٠,٥٤	٢٠	**٠,٦٢	**٠,٦٣	١١	**٠,٤٦	**٠,٥٠	٢
**٠,٦٢	**٠,٦٣	٢١	**٠,٦٣	**٠,٦٥	١٢	**٠,٦٠	**٠,٦٥	٣
**٠,٥٥	**٠,٥٥	٢٢	**٠,٦٤	**٠,٦٧	١٣	**٠,٦١	**٠,٦٨	٤
**٠,٤٨	**٠,٥٩	٢٣	**٠,٤٩	**٠,٥١	١٤	**٠,٥٩	**٠,٦٥	٥
**٠,٤٩	**٠,٤٧	٢٤	**٠,٥٩	**٠,٦٨	١٥	**٠,٦٤	**٠,٦٧	٦
**٠,٥٨	**٠,٦٠	٢٥	**٠,٦٠	**٠,٦٦	١٦	**٠,٥٦	**٠,٥٧	٧
**٠,٥٣	**٠,٥٨	٢٦	**٠,٥٣	**٠,٥١	١٧	**٠,٦٣	**٠,٦٠	٨
			**٠,٥٥	**٠,٦٣	١٨	**٠,٥٩	**٠,٦٧	٩

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٧-٤) أن معاملات الارتباط بين الفقرات، ودرجة المجال الذي

تنتمي إليه، وكذلك بالدرجة الكلية على المقياس جاءت كلها ذات قيم موجبة ودالة إحصائياً،

مما يدعم صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل مجال، والدرجة الكلية على

المقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين المجالات، ويوضح جدول (٨-٤) نتائج ذلك.

جدول (٤-٨)

معاملات الارتباط بين مجالات تنظيم الذات والدرجة الكلية:

الدرجة الكلية	الاستجابة الذاتية	المحاكمة الذاتية	الملاحظة الذاتية	المجالات/المهارات
**٠,٩٣	**٠,٥٩	**٠,٨٤	-	الملاحظة الذاتية
**٠,٩٢	**٠,٦٢	-	-	المحاكمة الذاتية
**٠,٨١	-	-	-	الاستجابة الذاتية

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٤-٨) وجود معاملات ارتباط دالة إحصائياً بين درجة المجال والدرجة الكلية على المقياس، وكذلك بين المجالات وبعضها بعضاً، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمجالات المقياس.

-ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس كله، وقد بلغت قيمته (٠.٨٨)، كما بلغت قيم ثبات ألفا كرونباخ للثلاثة المجالات (الملاحظة الذاتية، المحاكمة الذاتية، الاستجابة الذاتية) على التوالي (٠.٨٠، ٠.٧٩، ٠.٧٤). كما تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية، باستخدام معادلة سبيرمان-براون، إذ بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (٠.٨٦)، كما بلغت قيم ثبات التجزئة النصفية للثلاثة المجالات (الملاحظة الذاتية، المحاكمة الذاتية، الاستجابة الذاتية) على التوالي (٠.٧٣، ٠.٧٧، ٠.٧١). وتشير هذه القيم إلى معاملات ثبات مرتفعة لمقياس تنظيم الذات.

الأساليب الإحصائية:

الأساليب الإحصائية المستخدمة في التحقق من صحة الفروض:

اختبار - ت لعينة واحدة One sample T-test

اختبار - ت للعينات المستقلة Independent samples T-test

اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA

معاملات الارتباط الثنائية correlations

تحليل الانحدار الخطي المتعدد.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

تناولت الباحثة عرض وتحليل النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، في ضوء الخطوات التي اتبعتها الباحثة للتحقق من صحة فروض البحث، وذلك بعرض نص نتائج الفرض أولاً، ثم تفسير الفرض للتحقق من صحته أو عدم صحته، ثم تفسير النتائج في ضوء الدراسات السابقة، والإطار النظري، وثقافة المجتمع، وفيما يأتي عرض مفصل لنتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها.

قبل التحقق من فروض البحث تم التحقق من اعتدالية التوزيع لبيانات العينة على مقاييس المرونة النفسية، والكفاءة الانفعالية، وتنظيم الذات، وذلك للتأكد من إمكانية استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية أو اللجوء إلى استخدام الأساليب اللابارامترية. وقد تم التحقق من ذلك باستخدام اختبار (كولموجروف - سميرنوف) للتوزيع الاعتدالي - Two Sample Kolmogorov-Smirnov Test، واختبار (شاببيرو - ويلك) للتوزيع الاعتدالي Shapiro-Wik of Fit Tes كما بجدول (٥-١).

جدول (١-٥)

اختبار كولموجروف-سميرنوف واختبار شابيرو للتوزيع الاعتدالي لبيانات العينة:

Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov			المقياس
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	الإحصاء (W)	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	الإحصاء (Z)	
غير دال	٣٥٣	٠,٩٩٣	غير دال	٣٥٣	٠,٠٤٤	المرونة النفسية
غير دال	٣٥٣	٠,٩٩٢	غير دال	٣٥٣	٠,٠٤٧	الكفاءة الانفعالية
غير دال	٣٥٣	٠,٩٩٤	غير دال	٣٥٣	٠,٠٤٢	التنظيم الذاتي

يتبين من جدول (١-٥) أن دالة التوزيع الطبيعي لم تصل حد الدلالة الإحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لدرجات العينة الكلية على المقاييس الثلاثة (المرونة النفسية، والكفاءة الانفعالية، وتنظيم الذات)، وذلك يشير إلى أن الدرجات تتبع توزيعاً طبيعياً، مما يمهد لاستخدام الاختبارات الإحصائية البارامترية لتحليل بيانات العينة.

نتائج الفرض الأول:

نصّ هذا الفرض على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي، ومتوسط درجات العينة على مقياس المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الملك خالد".
ولاختبار صحة هذا الفرض، تم حساب المتوسطات، والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس المرونة، وتم حساب المتوسط الفرضي على المقياس نفسه (من خلال جمع بدائل الاستجابة على بدائل المقياس الخمسة، وقسمتها على عددها، ثم ضرب الناتج في عدد الفقرات، وعليه فإن أوزان البدائل هي (٥، ٤، ٣، ٢، ١) يكون مجموعها (١٥)، وعددها (٥)، وعند القسمة يصبح متوسط أوزان البدائل (٣)، وعند ضرب عدد فقرات المقياس (٢٥)، يكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية على المقياس = (٧٥). وتم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفروق بين الوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس المرونة النفسية. ويوضح جدول (٢-٥) نتائج ذلك.

جدول (٢-٥) نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفروق بين درجة المتوسط التجريبي والوسط الفرضي على مقياس المرونة النفسية (ن=٣٥٣)

المحاور	عدد العبارات	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة	المستوى
الكفاءة الشخصية	٨	٣٢,٣	٤,٥٠	٢٤	٣٤,٦٦	٣٥٢	٠,٠١	مرتفع
مقاومة التأثيرات	٧	٢٥,٧٧	٤,٤١	٢١	٢٠,٢٩	٣٥٢	٠,٠١	مرتفع
تقبل الذات الإيجابي	٥	٢٠,٣٥	٣,٣١	١٥	٣٠,٣٥	٣٥٢	٠,٠١	مرتفع
السيطرة	٣	١١,٧٥	٢,٥٨	٩	١٩,٩٩	٣٥٢	٠,٠١	مرتفع
الإيمان بالقدر	٢	٩,١٤	١,٢١	٦	٤٨,٥٤	٣٥٢	٠,٠١	مرتفع
الدرجة الكلية	٢٥	٩٧,٦٤	١٠,٥٨	٧٥	٤٠,٢	٣٥٢	٠,٠١	مرتفع

يتضح من جدول (٢-٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث لصالح متوسط العينة التجريبي في الدرجة والمحاور الخمسة، وهذا يعني وجود مستوى أعلى من المتوسط (مرتفع) من المرونة النفسية لدى أفراد العينة.

تبين من نتائج الفرض الأول وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث، لصالح متوسط العينة التجريبية في الدرجة الكلية والمحاور الخمسة، وهذا يعني وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث.

وقد اتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة أحمد (٢٠١٩) التي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، واتفقت كذلك مع دراسة السبيعي (٢٠٢٠) التي كشفت نتائجها عن امتلاك أفراد عينة الدراسة مستوى مرتفع من المرونة النفسية.

بينما اختلفت نتائج البحث مع نتائج دراسة جميل والخضر (٢٠١٧) التي أظهرت انخفاض مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

وترى الباحثة أنّ تمتع طالبات جامعة الملك خالد بمستوى عالٍ من المرونة النفسية يعود إلى قدرتهن على التكيف النفسي والاجتماعي الذي تبعاً له يستطعن التكيف مع البيئة الجامعية المحيطة، كما يعود ارتفاع مستوى المرونة النفسية لديهن إلى سعيهن الجاد للتعلم، والاستفادة من الخبرات التعليمية، والمواقف المختلفة التي يمرن بها. ومن المعلوم أن الأفراد ذوي المرونة النفسية يتسمون بالثقة بالنفس، والصبر، والجدية في التعلم، والقدرة على اتخاذ

القرارات السليمة، وبناء الأهداف القابلة للتحقيق، ويستطعن إنجاز المهام الموكلة إليهم بسهولة، ولديهم قدرة على تحمل المسؤولية، وعلى حل المشكلات، والتغلب على الصعوبات، ويتمتعون بالقدرة على بناء العلاقات، والاستماع للآخرين واحترام آرائهم.

نتائج الفرض الثاني:

نص الفرض الثاني على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي، ومتوسط درجات العينة على مقياس الكفاءة الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك خالد". ولاختبار صحة هذا الفرض، تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس الطمأنينة الانفعالية، وتم حساب الوسط الفرضي على المقياس يكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية على المقياس = ١٢٣)، وتم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفروق بين الوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس الكفاءة الانفعالية. ويوضح جدول (٣-٥) نتائج ذلك.

جدول (٣-٥) نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفروق بين درجة المتوسط التجريبي والوسط الفرضي على مقياس الكفاءة الانفعالية:

المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة	المستوى
١٣٧,٥٤	١٩,٤	١٢٣	١٤,٣٩	٣٥٢	٠,٠١	مرتفع

يتضح من جدول (٣-٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس الكفاءة الانفعالية لدى أفراد عينة البحث لصالح المتوسط التجريبي للعينة في الدرجة الكلية، وهذا يعني وجود مستوى أعلى من المتوسط (مرتفع) من الكفاءة الانفعالية لدى عينة البحث.

وتبين من نتائج الفرض الثاني وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس الكفاءة الانفعالية لدى أفراد عينة البحث، لصالح المتوسط التجريبي للعينة في الدرجة الكلية، وهذا يعني ارتفاع مستوى الكفاءة الانفعالية لدى عينة البحث.

وقد اتفقت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة أحمد وعبد القادر (٢٠١٨) التي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من الكفاءة الانفعالية لدى عينة الدراسة، كما اتفقت مع

دراسة حسين (٢٠١٨) التي كشفت عن وجود مستوى متوسط من الكفاءة الانفعالية لدى أفراد عينة الدراسة.

وتفسر الباحثة ارتفاع مستوى الكفاءة الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك خالد، يعود إلى وعيهن الذاتي، وكفاءتهن الشخصية والاجتماعية، وإدراكهن لانفعالاتهن وانفعالات من حولهن، فالأشخاص ذوو الكفاءة الانفعالية يتسمون بالثقة بالنفس، وتقدير الذات، ويستطيعون التعبير عن مشاعرهم بدقة ووضوح، وبدون خوف أو تردد، ولديهم القدرة على حل المشكلات وإدارة الضغوطات، كما أن لديهم نظرة تفاؤلية وإيجابية للحياة، واستناداً على نموذج بارأون (Bar-On, 1997) فإن الكفاءة الانفعالية تتكون من خمس قدرات أو مهارات، هي: الكفاءة الشخصية، والكفاءة الاجتماعية، والتكيف، والقدرة على إدارة الضغوط، والحالة المزاجية، بما فيها النظرة الإيجابية للحياة.

نتائج الفرض الثالث:

نص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي، ومتوسط درجات العينة على مقياس التنظيم الذاتي لدى طالبات جامعة الملك خالد". ولاختبار صحة هذا الفرض، تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس التنظيم الذاتي، وتم حساب الوسط الفرضي على المقياس يكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية على المقياس = ٧٨)، وتم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفروق بين الوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس التنظيم الذاتي. ويوضح جدول (٥-٤) نتائج ذلك.

جدول (٥-٤) نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفروق بين درجة المتوسط التجريبي والوسط الفرضي على مقياس التنظيم الذاتي:

المجالات/المهارات	عدد العبارات	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة	المستوى
الملاحظة الذاتية	٩	٣٦,٠٧	٦,٤٤	٢٧	٢٦,٤٤	٣٥٢	٠,٠١	مرتفع
المحاكمة الذاتية	٩	٣٦,٩٧	٥,٩	٢٧	٣١,٧٤	٣٥٢	٠,٠١	مرتفع
الاستجابة الذاتية	٨	٢٩,٨	٥,١٤	٢٤	٢١,١٦	٣٥٢	٠,٠١	مرتفع
الدرجة الكلية	٢٦	١٠٢,٨٤	١٥,٥٦	٧٨	٢٩,٩٩	٣٥٢	٠,٠١	مرتفع

يتضح من جدول (٥-٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس التنظيم الذاتي لدى أفراد عينة البحث لصالح المتوسط التجريبي للعينة في الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي ودرجات المجالات / المهارات الثلاث، وهذا يعني وجود مستوى أعلى من المتوسط (مرتفع) من التنظيم الذاتي لدى عينة البحث.

وقد تبين من نتائج الفرض الثالث وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس التنظيم الذاتي لدى أفراد العينة، لصالح المتوسط التجريبي للعينة في الدرجة الكلية للمقياس ودرجات مجالاته الثلاثة، وهذا يعني وجود مستوى مرتفع من التنظيم الذاتي لدى أفراد عينة البحث.

واتفقت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة الغامدي (٢٠١٩) التي أشارت إلى ارتفاع مستوى التنظيم الذاتي لدى أفراد عينة البحث، ودراسة الشهري وخليفة (٢٠٢٠) التي أظهرت نتائجها أن أفراد عينة الدراسة يمتلكون مستوى مرتفعاً من التنظيم الذاتي، كما اتفقت نتائج البحث مع نتائج دراسة اليوسف (٢٠٢٠) التي أوضحت أن مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة الدراسة كان مرتفعاً.

وتفسر الباحثة ارتفاع مستوى التنظيم الذاتي لدى طالبات جامعة الملك خالد يعود إلى طبيعة البيئة الجامعية المحفزة، مما تتطلب من الطالبات بأن يكنَّ ذوات تعلم نشط وفعال، وأن يكون لديهن الدافعية للتعلم، والبحث المستمر بمستجدات التعليم، وأن يكون لديهن القدرة على إدارة الذات، كما يمكن أن يعود امتلاك طالبات الجامعة لمستوى عالٍ من التنظيم الذاتي إلى امتلاكهن لمجموعة من القدرات والمهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية، كالقدرة على التخطيط، وتحديد الأهداف، والقدرة على إدارة الوقت، وإنجاز المهام، كذلك القدرة على المراقبة الذاتية، وضبط الانفعالات.

نتائج الفرض الرابع:

نصّ هذا الفرض على أنه: توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات المرونة النفسية وفقاً لمتغيري (التخصص والدرجة العلمية) لدى طالبات جامعة الملك خالد. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار -ت للعينات المستقلة للتحقق من دلالة الفروق تبعاً لمتغير التخصص (نظري، تطبيقي)، وتم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA للتحقق من دلالة الفروق تبعاً لمتغير الدرجة العلمية (بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه)، وفيما يأتي عرض لنتائج ذلك.

أ- الفروق في المرونة النفسية وفقاً لمتغير التخصص:

جدول (٥-٥) نتائج اختبار "ت" للتحقق من دلالة الفروق في متوسطات درجات المرونة النفسية وفقاً لمتغير التخصص

الدالة	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	ن	التخصص	المحاور
غير دالة	٣٥١	٠,٢٦	٤,٤٧	٣٢,٢٥	١٩٥	نظري	الكفاءة الشخصية
			٤,٥٥	٣٢,٢٧	١٥٨	تطبيقي	
غير دالة	٣٥١	١,٩٢	٤,٢٦	٢٥,٣٦	١٩٥	نظري	مقاومة التأثيرات
			٤,٥٥	٢٦,٢٧	١٥٨	تطبيقي	
غير دالة	٣٥١	٠,٦٣	٣,٣٣	٢٠,٢٥	١٩٥	نظري	تقبل الذات الإيجابي
			٣,٢٩	٢٠,٤٨	١٥٨	تطبيقي	
غير دالة	٣٥١	٠,٢٩	٢,٥٧	١١,٧٨	١٩٥	نظري	السيطرة
			٢,٦٠	١١,٧٠	١٥٨	تطبيقي	
غير دالة	٣٥١	٠,٤٦	١,١٣	٩,١٧	١٩٥	نظري	الإيمان بالقدر
			١,٣١	٩,١١	١٥٨	تطبيقي	
غير دالة	٣٥١	١,٣٣	١٠,٤٧	٩٦,٩٦	١٩٥	نظري	الدرجة الكلية

يتضح من النتائج الموضحة في جدول (٥-٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التخصصات النظرية والتطبيقية في متوسطات درجات المرونة النفسية، وذلك بالنسبة للدرجة الكلية والمحاور الخمسة.

ب- الفروق في المرونة النفسية وفقا لمتغير الدرجة العلمية:

جدول (٥-٦) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في درجات المرونة النفسية وفقا لمتغير الدرجة العلمية:

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الكفاءة الشخصية	بين المجموعات	٩٤,٥٠	٢	٤٧,٢٥	٢,٣٤	غير دال
	داخل المجموعات	٧٠٤٤,١٤	٣٥٠	٢٠,١٢٨		
	الكلى	٧١٣٩,٣٤	٣٥٢			
مقاومة التأثيرات	بين المجموعات	١٣,٨١	٢	٦,٩٠	٠,٣٥	غير دال
	داخل المجموعات	٦٨٥٠,٦٠	٣٥٠	١٩,٥٧		
	الكلى	٦٨٦٤,٤١	٣٥٢			
تقبل الذات الإيجابي	بين المجموعات	٤١,٠٢	٢	٢٠,٥١	١,٨٧	غير دال
	داخل المجموعات	٣٨٢٨,٠	٣٥٠	١٠,٩٤		
	الكلى	٣٨٦٩,٠٢	٣٥٢			
السيطرة	بين المجموعات	٢٤,٣٢	٢	١٢,١٦	١,٨٣	غير دال
	داخل المجموعات	٢٣٣١,٢	٣٥٠	٦,٦٦		
	الكلى	٢٣٥٥,٥٥	٣٥٢			
الايمان بالقدر	بين المجموعات	٢,٠٧	٢	١,٠٤	٠,٦٩	غير دال
	داخل المجموعات	٥٢٠,٢٦	٣٥٠	١,٤٨		
	الكلى	٥٢٢,٣٤	٣٥٢			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٣٢٥,٣٤	٢	١٦٢,٦٧	١,٤٥	غير دال
	داخل المجموعات	٣٩٠٩٥,٦٨	٣٥٠	١١١,٧		
	الكلى	٣٩٤٢١,٠٢	٣٥٢			

يتضح من النتائج الموضحة في جدول (٥-٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات المرونة النفسية (بالنسبة للدرجة الكلية والمحاور الخمسة) وفقاً لمتغير الدرجة العلمية.

تبين من نتائج الفرض الرابع عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التخصصات النظرية والتطبيقية في متوسطات درجات المرونة النفسية، وذلك بالنسبة للدرجة الكلية والمحاور الخمسة، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات المرونة النفسية بالنسبة للدرجة الكلية، والمحاور الخمسة وفقاً لمتغير الدرجة العلمية.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق بين طالبات جامعة الملك خالد في المرونة النفسية، قد يعود إلى البيئة الثقافية والاجتماعية التي ينتمين إليها، وأنهن يتعرضن للمواقف نفسها، والظروف والأحداث الاجتماعية والانفعالية التي تجعل لديهن مستويات متقاربة من المرونة النفسية.

ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى أساليب التنشئة الاجتماعية المتبعة من أسر الطالبات التي تتضمن المعاملة الإيجابية والأساليب الديمقراطية التي تمنحن الدعم والمساندة، وتعلمهن القدرة على تحدي الصعوبات والتغلب عليها.

وقد اتفقت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة أحمد (٢٠١٩) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى أفراد عينة الدراسة في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص، كما اتفقت مع نتائج دراسة كلٍّ من جميل والخضر (٢٠١٧)، وعبد اللطيف (٢٠٢٠)، والسبيعي (٢٠٢٠) وجميعها أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

نتائج الفرض الخامس:

نص الفرض الخامس على أنه: توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الكفاءة الانفعالية وفقاً لمتغيري (التخصص والدرجة العلمية) لدى طالبات جامعة الملك خالد. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار -ت للعينات المستقلة للتحقق من دلالة الفروق تبعا لمتغير التخصص (نظري، تطبيقي)، وتم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA للتحقق من دلالة الفروق تبعا لمتغير الدرجة العلمية (بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه) وفيما يلي عرض لنتائج ذلك.

أ- الفروق في الكفاءة الانفعالية وفقاً لمتغير التخصص:

جدول (٥-٧) نتائج اختبار "ت" للتحقق من دلالة

الفروق في متوسطات درجات الكفاءة الانفعالية وفقاً لمتغير التخصص:

التخصص	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
نظري	١٩٥	١٣٦,٢٣	١٨,٨٨	١,٤١	٣٥١	غير دالة
تطبيقي	١٥٨	١٣٩,١٥	١٩,٩٦			

يتضح من النتائج الموضحة في جدول (٥-٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التخصصات النظرية والتطبيقية في متوسطات درجات الكفاءة الانفعالية، وذلك بالنسبة للدرجة الكلية ولالأبعاد.

ب- الفروق في الكفاءة الانفعالية وفقاً لمتغير الدرجة العلمية:

جدول (٥-٨) نتائج اختبار تحليل التباين

الأحادي لدلالة الفروق في الكفاءة الانفعالية وفقاً لمتغير الدرجة العلمية:

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٩٨,٨٨	٢	٤٩,٤٤	٠,١٣	غير دال
داخل المجموعات	١٣٢٣٩٤,٦	٣٥٠	٣٧٨,٢٧		
الكلية	١٣٢٤٩٣,٥٦	٣٥٢			

يتضح من النتائج الموضحة في جدول (٥-٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية في الكفاءة الانفعالية وفقاً لمتغير الدرجة العلمية.

وتبين من نتائج الفرض الخامس عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين التخصصات النظرية والتطبيقية، في متوسطات درجات الكفاءة الانفعالية، وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للأبعاد، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الكفاءة الانفعالية تعزى لمتغير الدرجة العلمية.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق بين طالبات الجامعة في مستوى الكفاءة الانفعالية، قد يعود إلى انتمائهم إلى البيئة نفسها: الثقافية والاجتماعية، وأن الطالبات في هذه المرحلة هن أكثر قدرة على إدراك انفعالاتهن ومشاعرهن، والتعبير عنها بوضوح، ولديهن وعي بانفعالات من حولهن، ولديهن قدرة على بناء العلاقات الاجتماعية والعاطفية الإيجابية.

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض في ضوء التنشئة الاجتماعية، والأسلوب المتبع من الوالدين، والمعاملة الإيجابية للأبناء، والمساواة بينهم، وإكسابهم العديد من المهارات العاطفية والمعرفية والسلوكية التي تزيد من قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية، وتقوية تلك الروابط والعلاقات.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حسين (٢٠١٨) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الكفاءة الانفعالية وفقاً لمتغير التخصص.

بينما تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة أحمد وعبد القادر (٢٠١٨) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص، ودراسة الشراوي (٢٠١٩) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في درجة تنمية الكفاءة الانفعالية لدى أفراد عينة الدراسة.

نتائج الفرض السادس:

نص الفرض السادس على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات مهارات التنظيم وفقاً لمتغيري (التخصص والدرجة العلمية) لدى طالبات جامعة الملك خالد". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار -ت لعينات المستقلة للتحقق من دلالة الفروق تبعاً لمتغير التخصص (نظري، تطبيقي)، وتم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA للتحقق من دلالة الفروق تبعاً لمتغير الدرجة العلمية (بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه) وفيما يأتي عرض لنتائج ذلك.

أ- الفروق في مهارات التنظيم الذاتي وفقا لمتغير التخصص:

جدول (٩-٥) نتائج اختبار "ت" للتحقق من دلالة

الفروق في متوسطات درجات مهارات التنظيم الذاتي وفقا لمتغير التخصص:

المهارات	التخصص	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
الملاحظة الذاتية	نظري	١٩٥	٣٥,٧٣	٦,٤٢	١,٠٩	٣٥١	غير دالة
	تطبيقي	١٥٨	٣٦,٤٨	٦,٤٦			
المحاكمة الذاتية	نظري	١٩٥	٣٦,٧٦	٥,٧٤	٠,٧٥	٣٥١	غير دالة
	تطبيقي	١٥٨	٣٧,٢٤	٤,٧٧			
الاستجابة الذاتية	نظري	١٩٥	٢٩٦٧	٥,٥٨	٠,٥١	٣٥١	غير دالة
	تطبيقي	١٥٨	٢٩,٩٥	١٥,٣٢			
الدرجة الكلية	نظري	١٩٥	١٠٢,١٧	١٥,٨٦	٠,٩١	٣٥١	غير دالة
	تطبيقي	١٥٨	١,٣,٦٨				

يتضح من النتائج الموضحة في جدول (٩-٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين

التخصصات النظرية والتطبيقية في متوسطات درجات مهارات التنظيم الذاتي، وذلك بالنسبة للدرجة الكلية والمهارات الفرعية.

ب- الفروق في مهارات التنظيم الذاتي وفقا لمتغير الدرجة العلمية:

جدول (١٠-٥) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي

لدلالة الفروق في درجات مهارات التنظيم الذاتي وفقا لمتغير الدرجة العلمية:

المهارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الملاحظة الذاتية	بين المجموعات	٤٨,٥٩	٢	٢٤,٢٩	٠,٥٨	غير دالة
	داخل المجموعات	١٤٥٦٦,٦٣	٣٥٠	٤١,٦١		
	الكلية	١٤٦١٥,٢٢	٣٥٢			
المحاكمة الذاتية	بين المجموعات	٢٠,١٧	٢	١٠,٠٨	٠,٢٨	غير دالة
	داخل المجموعات	١٢٢٥٧,٦٤	٣٥٠	٣٥,٠٢		
	الكلية	١٢٢٧٧,٨١	٣٥٢			
الاستجابة الذاتية	بين المجموعات	٨٨,٩٥	٢	٤٤,٤٧	١,٦٨	غير دالة
	داخل المجموعات	٩٢٤٥,١٤	٣٥٠	٢٦,٤١		
	الكلية	٩٣٣٤,١١	٣٥٢			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٣٤٦,٢٥	٢	١٧٣,١٢	٠,٧١	غير دالة
	داخل المجموعات	٨٤٩٢٢,٧٨	٣٥٠	٢٤٢,٦٣		
	الكلية	٨٥٢٦٩,٠٤٢	٣٥٢			

يتضح من النتائج الموضحة في جدول (٥-١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات مهارات التنظيم الذاتي (بالنسبة للدرجة الكلية والمهارات الفرعية) وفقاً لمتغير الدرجة العلمية.

تبين من نتائج الفرض السادس عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التخصصات النظرية والتطبيقية في متوسطات درجات مهارات التنظيم الذاتي، وذلك بالنسبة للدرجة الكلية والمهارات الفرعية، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات مهارات التنظيم الذاتي بالنسبة للدرجة الكلية والمهارات الفرعية وفقاً لمتغير الدرجة العلمية.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق بين طالبات الجامعة في مهارات التنظيم الذاتي، قد يعود إلى تشابه البيئة الاجتماعية والواقع الثقافي الذي يعيش فيه الطالبات، وكذلك التنشئة الاجتماعية والخبرات السابقة التي يمرن بها، وتجعلهن يتمتعن بمستوى عالٍ من مهارات التنظيم الذاتي، كما أن طلاب الجامعة عموماً قد يصلون إلى مرحلة من الوعي والاستقلال الذاتي والفكري، والتنظيم الذاتي مما يجعلهم في حالة من الرضا والتوافق النفسي، رغم التحديات التي يواجهونها، ويمكن تفسيرها وفقاً لنظرية التعلم الاجتماعي التي تنص على أن الأفراد ذوي القدرة على تنظيم سلوكهم وانفعالاتهم رغم تأثرهم بالبيئة المحيطة، تتوافر لديهم مهارات تنظيم ذاتي معرفية وسلوكية وانفعالية.

واختلفت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الشهري وخليفة (٢٠٢٠) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في درجات التنظيم الذاتي بأبعاده الفرعية تعزى لمتغير التخصص، وكذلك دراسة اليوسف (٢٠٢٠) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التنظيم الذاتي وفقاً لمتغير الدرجة العلمية.

نتائج الفرض السابع:

نص على أنه: "تنبأ كل من المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية بمهارات التنظيم الذاتي لدى طالبات جامعة الملك خالد".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل الانحدار الخطي المتعدد **Multiple Linear Regression** للبيانات بطريقة **Enter**، وقد تم إجراء تحليل الانحدار على مرحلتين: الأولى للدرجات الكلية للمتغيرات المنبئة (المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية)، والمرحلة الثانية للأبعاد الفرعية للمتغيرات المنبئة الدالة في التنبؤ:

أولاً- تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالتنظيم الذاتي من الدرجة الكلية لكل من المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية، ويوضح جدول (٥-١١) وجدول (٥-١٢) نتائج ذلك التحليل.

جدول (٥-١١) تحليل الانحدار المتعدد بطريقة **Enter** للتنبؤ بالتنظيم الذاتي من خلال المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية:

مصدر التباين	قيمة R	R2 معامل التحديد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	دلالة ف
الانحدار	٠,٥٧٦	٠,٣٣٢	٢٨٢٨٧,٥٤	٢	١٤١٤٣,٧٧	٨٦,٨٧	٠,٠١
الخطأ			٥٦٩٨١,٥	٣٥٠	١٦٢,٨٠		
التباين الكلي			٨٥٢٦٩,٠٤	٣٥٢			

جدول (٥-١٢) إسهام كل

من المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية في التنبؤ بالتنظيم الذاتي:

المتغيرات الثابتة	B	الخطأ المعياري	Beta	قيمة T	الدلالة
المرونة النفسية	١٣,١٤	٦,٩٢	٠,٣٦٣	١,٨٩	غير دالة
الكفاءة الانفعالية	٠,٥٣٤	٠,٠٦	٠,٣٤	٧,٨١	٠,٠١
	٠,٢٧٣	٠,٠٣٧		٧,٣٢	٠,٠١

يتضح من النتائج المعروضة في جدول (٥-١١) وجدول (٥-١٢) الآتي:

- يمكن التنبؤ بالتنظيم الذاتي بدلالة من خلال متغيري المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية إذ إن قيمة ف (٨٦,٨٧) دالة عند مستوى (٠,٠١).

- نسبة إسهام المتغيرات المنبئة (المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية) في التباين الحادث في المتغير التابع (مهارات التنظيم الذاتي) = ٣٣% ($R^2 = 0.33$)

- توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لمعظمي انحدار المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية، وبلغت قيمة بيتا على الترتيب (٠,٣٦، ٠,٣٤)، مما يشير إلى أن المرونة النفسية لديها قدرة تنبئية أكبر (إسهام أكبر) في التنبؤ بالتنظيم الذاتي الذي أسهم

إسهامًا إيجابيًا في التنبؤ، كما أسهم متغير الكفاءة الانفعالية إسهامًا إيجابيًا في التنبؤ بالتنظيم الذاتي.

ويمكن كتابة معادلة التنبؤ (الانحدار) على النحو الآتي:

$$\text{التنظيم الذاتي} = 13.14 + (0.534 \times \text{المرونة النفسية}) + (0.273 \times \text{الكفاءة الانفعالية})$$

- ولمعرفة مدى إسهام أبعاد المرونة النفسية في التنبؤ بالتنظيم الذاتي تم استخدام تحليل الانحدار كما هو موضح بجدول (٥-١٣) وجدول (٥-١٤) على النحو الآتي:

جدول (٥-١٣)

تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالتنظيم الذاتي من أبعاد المرونة النفسية:

مصدر التباين	قيمة R	R ² معامل التحديد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	دلالة ف
الانحدار	٠,٤٨٥	٠,٢٣٥	٢٠٠٢٧,٥٦	٥	٤٠٠٥,٥١	٢١,٣٠	٠,٠١
الخطأ			٦٥٢٤١,٤٨	٣٤٧	١٨٨,٠١		
التباين الكلي			٨٥٢٦٩,٠٤	٣٥٢			

جدول (٥-١٤)

مدى إسهام محاور المرونة النفسية في التنبؤ بالتنظيم الذاتي:

محاور المرونة النفسية	B	الخطأ المعياري	Beta	قيمة T	الدلالة
الثابت	٥٣,٧٥	٧,٥٨		٧,٠٨	٠,٠١
الكفاءة الشخصية	٠,١٩٢	٠,٢٠٩	٠,٠٥٦	٠,٩١٦	غير دالة
مقاومة التأثيرات السلبية	٠,٤٣٨	٠,٢٠٨	٠,١٢٤	٢,١٠	٠,٠٥
تقبل الذات الإيجابي	٠,٥٤٨	٠,٢٨٦	٠,١١٧	١,٩١	غير دالة
السيطرة	١,٧٦	٠,٣٨٥	٠,٢٩٣	٤,٥٨٩	٠,٠١
الإيمان بالقدر	٠,٠٣٢-	٠,٦٣	٠,٠٠٢-	٠,٠٥٠-	غير دالة

يتضح من النتائج المعروضة في جدول (٥-١٣) وجدول (٥-١٤):

- أن المرونة النفسية (منفردة) بمحاورها الخمسة تتنبأ بنسبة ٢٣.٥% من التباين الحادث في التنظيم الذاتي ($R^2 = 0.235$).

- أن معاملات الانحدار لمحوري (مقاومة التأثيرات السلبية والسيطرة) كانت دالة، مما يشير إلى أن هذين البعدين من المرونة النفسية يتنبأان بدلالة بالتنظيم الذاتي، في حين كانت معاملات الانحدار لمحاور (الكفاءة الشخصية، تقبل الذات الإيجابي، والإيمان بالقدر) غير دالة إحصائيًا، مما يشير إلى أن هذه المحاور الثلاثة لا تتنبأ بدلالة

بالتنظيم الذاتي، وكانت أكثر محاور المرونة النفسية إسهامًا في التنبؤ بالتنظيم الذاتي هو محور السيطرة ($Beta = 0.29$).

وتشير نتائج هذا الفرض إجمالاً إلى ما يأتي:

- أن كلا من متغيري المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية تتنبأان بدلالة بمهارات التنظيم الذاتي؛ إذ تنبأ المتغيران بنسبة (٣٣٪) من التباين الحادث في مهارات التنظيم الذاتي، وكان متغير المرونة النفسية أكثر إسهامًا من متغير الكفاءة الانفعالية في التنبؤ بالتنظيم الذاتي.

- يتنبأ محورا ((مقاومة التأثيرات السلبية والسيطرة) للمرونة النفسية تنبؤًا دالا وإيجابيًا بالتنظيم الذاتي، وكانت أكثر محاور المرونة إسهامًا في التنبؤ بعد السيطرة. وأشارت نتائج هذا الفرض إلى:

- أن كلا من متغيري المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية تتنبأ بدلالة بمهارات التنظيم الذاتي، إذ تنبأ المتغيران بنسبة (٣٣٪) من التباين الحادث في مهارات التنظيم الذاتي، وكان متغير المرونة النفسية أكثر إسهامًا من متغير الكفاءة الانفعالية في التنبؤ بالتنظيم الذاتي.

- يتنبأ محورا (مقاومة التأثيرات السلبية والسيطرة) للمرونة النفسية تنبؤًا دالا وإيجابيًا بالتنظيم الذاتي، وكانت أكثر محاور المرونة إسهامًا في التنبؤ بعد السيطرة.

- وقد اتفقت نتائج البحث الحالي مع ما جاء في دراسة العاسمي (٢٠١٨) التي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين التنظيم الذاتي والمرونة النفسية، واتفقت - أيضًا - مع دراسة كلٍّ من حسين (٢٠١٨)، ومسحل (٢٠٢١) اللتين أشارتا إلى وجود علاقة إحصائية موجبة بين الكفاءة الانفعالية والتنظيم الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة.

وترى الباحثة أن سبب هذه النتيجة هو أن كلاً من المتغيرات الثلاثة: (المرونة النفسية، والكفاءة الانفعالية، ومهارات التنظيم الذاتي) تُعدُّ من المتغيرات الإيجابية التي تسهم في تشكيل نقاط القوة في شخصية الفرد، وتمكنه من مواجهة التحديات، ومقاومة التأثيرات السلبية، وتحتوي على مجموعة من السمات والمهارات الإيجابية المتبادلة، كالثقة بالنفس، وتحمل المسؤولية، والوعي الذاتي، وتقدير الذات، والصبر، والسيطرة... إلى غيرها من السمات الإيجابية، فمن المنطقي أن يكون بينهما علاقة ارتباطية إيجابية.

وفي هذا الصدد أشار الجراح (٢٠١٠) إلى أن أهمية التنظيم الذاتي تكمن في أنه يعطي مؤشراً على مدى قدرة الفرد، واستقلاله الذاتي في اتخاذ القرارات، مما يعزز ثقة الفرد بنفسه، وتحمله للمسؤولية، ويعمق شعوره الإيجابي، ويدفعه لاستخدام أنماط فكرية متنوعة، كما يزيد من تركيزه على الدوافع الداخلية، والاستمرارية في المراقبة الذاتية والتقييم.

توصيات البحث:

- في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج، توصي الباحثة بما يأتي:
- توصية وحدات التوجيه والإرشاد الجامعي بتنظيم دورات تدريبية لتنمية المرونة النفسية، وتعزيزها لدى طالبات الجامعة.
- تفعيل دور الأندية الطلابية داخل كليات الجامعة بتقديم ورش عمل، وندوات في أهمية الكفاءة الانفعالية، وسبل تنميتها، وتعزيزها لدى طالبات الجامعة.
- إسهام لجان خدمة المجتمع في تنظيم ورش عمل، وإعداد برامج تدريبية ومجتمعية؛ لتطوير مهارات التنظيم الذاتي، وتحسينها لطالبات الجامعة.

مقترحات البحث:

- استكمالاً للبحث الحالي تقدم الباحثة اقتراحاً ببعض البحوث والدراسات التي يمكن دراستها مستقبلاً، وهي الآتي:
- دراسة الإسهام النسبي لكل من المرونة النفسية والكفاءة الانفعالية في التنبؤ بمهارات التنظيم الذاتي لدى فئات أخرى كأعضاء هيئة التدريس، أو طلبة التعليم العام.
- إجراء دراسة مماثلة على طلاب الجامعة الذكور.
- إجراء دراسة عن الكفاءة الانفعالية مع متغيرات أخرى مثل: (اليقظة العقلية، والأمن الفكري، والرفاه النفسي).
- بناء برامج إرشادية قائمة على المرونة النفسية لخفض الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة.
- بناء برامج إرشادية، لتنمية الكفاءة الانفعالية، والمرونة النفسية، وتعزيزها لدى طالبات الجامعة.

المراجع:**أولاً: المراجع العربية:**

- أحمد، إبراهيم. (٢٠٠٧). التنظيم الذاتي والدافعية الداخلية في علاقتهما بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية. *مجلة كلية التربية، ٣ (٣١)*، ٦٩-١٣٥.
- أحمد، شاكر محمد، عبد القادر، ختام وليد. (٢٠١٨). الكفاءة العاطفية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة جامعة تكريت. *مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، جامعة تكريت، ٢٥ (١٠)*، ٥٨٧-٦١١.
- أحمد، شاكر محمد (٢٠١٩). التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة. *مجلة آداب الفراهيدي، جامعة تكريت، ١١ (٣٨)*، ٤٢٥-٤٥٥.
- تامر، أحمد محمد. (٢٠١٨). استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض المشكلات السلوكية لدى طلاب المرحلة الثانوية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الأزهر.
- الجراح، عبد الناصر. (٢٠١٠). العلاقة بين التعلم المنظم ذاتياً والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٦ (٤)*، ٣٣٣-٣٤٨.
- جميل، سرى أسعد، خضر، وفاء كنعان (٢٠١٧). الإخفاق المعرفي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم النفسية، جامعة تكريت، (٢٦)*، ٤٧٣-٤٩٢.
- حراشنة، عماد خلف. (٢٠٠٦). مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة اليرموك.
- حسين، أمال إسماعيل. (٢٠١٨). علاقة الكفاءة الانفعالية بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، (٣١)*، ٥٣١-٥٨٠.
- أبو حلاوة، محمد. (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، (٢٩)، ١-٥٥.
- أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم (٢٠١٧). المهارات الحياتية الشخصية الاجتماعية المعرفية. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الحمداني، ربيعة مانع زيدان. (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المرونة النفسية للطلبة ذوي الجفاف العاطفي في المرحلة الإعدادية [أطروحة دكتوراه، جامعة تكريت]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- الحمداني، ربيعة مانع (٢٠١٨). المرونة النفسية والجفاف العاطفي رؤية تربوية نفسية معاصرة. مؤسسة الورق للنشر والتوزيع.

- الرويتع، عبدالله صالح. (٢٠٠٧). مقياس العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية: دراسة على عينة سعودية. *المجلة التربوية*، ٢١ (٨٣)، ٩٩-١٢٦.
- الزعيبي، أحمد محمد عبد المجيد. (٢٠١٦). المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية*، ٣٢ (٢)، ٥٩-١١٣.
- الزعيبي، عماد محمد جميل. (٢٠١٩). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الطلبة المتفوقين عقلياً في ضوء متغيري المرحلة الدراسية والنوع الاجتماعي. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، جامعة البلقاء التطبيقية، ١٦ (٦٣)، ٢١-٤٩.
- السبيعي، سلمان مطلق عبد الله. (٢٠٢٠). مهارات التعلم الذاتي وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة الصف الأول الثانوي في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية. *مجلة كلية التربية بالزقازيق*، ٣٥ (١٠٨)، ١٧٩-٢١٩.
- الشرقاوي، أمال عبد الهادي محمود (٢٠١٩). تنمية الكفاءة الانفعالية لتحسين التواصل مع الآخرين لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم. *مجلة البحث العلمي في التربية*، جامعة عين شمس، ٦ (٢٠)، ٣١٩-٣٦٢.
- شعبان، عمر خالد. (٢٠٠٧). أثر نموذج تدريسي مبني على استراتيجيات التدريس التفاعلي في تنمية التحصيل ومهارات اتخاذ القرار لدى طلبة كليات المجتمع [أطروحة دكتوراه، جامعة عمان العربية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- شعيب، علي محمود علي (٢٠٢٠). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية. *المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية*، جامعة المنوفية، ٣ (٢)، ٦٥-١٠٤.
- شقورة، يحيى. (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة الفلسطينية بمحافظة غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الأزهر.
- الشهري، مشاعل عبد الرحمن محمد، خليفة، هدى عاصم (٢٠٢٠). التنظيم الذاتي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز*، جامعة الملك عبد العزيز، ٢٨ (٥)، ٢٤٥-٢٦٨.
- العاسمي، رياض نايل. (٢٠١٨). التنظيم الذاتي الأكاديمي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة جامعة دمشق والكويت. *مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة للدراسات والبحوث*، ١ (١)، ٢-٢٥.

عابدين، حسن سعد محمود (٢٠١٦). مهارات تنظيم الذات والمرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية. *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية*، ٢٦ (٦)، ١٥٣-٢٣٤.

عبد اللطيف، صابرين ضاحي السيد (٢٠٢٠). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. *دراسات تربوية اجتماعية، جامعة حلوان*، ٢٦ (٤)، ٢٢١-٢٥٢.

عبد الهادي، سامر. (٢٠١٨). التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة أبو ظبي في دولة الإمارات العربية المتحدة. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، ٧ (٢١)، ١٥١-١٦٤.

العلوان، أحمد. (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري النوع الاجتماعي والتخصص. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ٧ (٢)، ١٢٥-١٤٤.

العنكي، حيدر جليل عباس. (٢٠١٩). قياس الكفاءة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية. *مجلة كلية التربية الأساسية*، ٢٥ (١٠٤)، ٦٧-١١٩.

العنيزات، صباح. (٢٠١٧). الذكاء الانفعالي: دراسة مقارنة بين الطلبة المتوقفين أكاديمياً والطلبة العاديين في المرحلة الأساسية في الأردن وعلاقتها بمتغيري الجنس والعمر. *مجلة العلوم التربوية*، (٩)، ٤٢٩ - ٤٨١.

الغامدي، مريم ضيف الله حمدان حسن (٢٠١٩). التنظيم الذاتي وأثره على الأداء الإبداعي لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة المتوسطة. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٣٥ (٤)، ٦٨٨-٧٢٧.

غني، نادية تعبان محمد. (٢٠١٠). قدرة الذات على المواجهة وعلاقتها بالشعور باليأس والحاجة للتجاوز لدى المرشدين التربويين [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. الجامعة المستنصرية.

الفرماوي، حمدي علي، وحسن، وليد رضوان. (٢٠٠٩). الميتا الانفعالية لدى العاديين وذوي الإعاقة الذهنية. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

القللي، محمد محمد السيد (٢٠١٦). البنية العاملية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية دراسة سيكومترية على عينة من طلاب الجامعة. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، (٣)، ٢٤٢-٢٨٣.

كيال، رغبة أحمد إسماعيل. (٢٠١٦). التنظيم الذاتي وعلاقته بأنماط التعلق لدى الطلبة في قضاء عكا. [رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية]. قاعدة بيانات دار المنظومة، الرسائل الجامعية.

المجنوني، سلوى. (٢٠٠١). تشكيل هوية الأنا لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى تبعاً لبعض المتغيرات الأسرية والديموقراطية [رسالة ماجستير، جامعة أم القرى]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

المحمداوي، حسن إبراهيم حسن. (٢٠٠٧). العلاقة بين الاغتراب والتوافق النفسي للجالية العراقية في السويد [أطروحة دكتوراة منشورة]. الأكاديمية العربية المفتوحة.

مريان، تبال ناصر محمد. (٢٠١٠). نمذجة التفكير الإبداعي بدلالة متغيرات تنظيم الذات والمسيرة والأمن النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية [رسالة دكتوراه، جامعة اليرموك]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

مسحل، رابعة عبد الناصر محمد. (٢٠٢١). ما وراء الانفعال في ضوء التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية لدى عينة من لاعبي كرة السلة. مجلة التربية جامعة الأزهر، ٥ (١٩١)، ٤٤٧-٥١٣.

بني ملح، أفراح خالد. (٢٠٢١). القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي والتنظيم الذاتي بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الثانوية في إربد [أطروحة دكتوراه، جامعة اليرموك]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

المنشاوي، عادل. (٢٠١٣). التوجه نحو المستقبل لدى ذوي المستويات المختلفة في التنظيم الذاتي والأمل عند الطلاب المعلمين. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، ٥ (٤)، ٩٢-١٩.

منصور، محمد. (٢٠١٤). العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الأردنية.

النويران، فرحان لافي. (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى الكفاءة الانفعالية في خفض سلوك العدوان وتحسين تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الأساسية في الأردن [رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

الهاشمية، سعادة بنت عيد بن خلفان. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات [رسالة ماجستير، جامعة نزوى]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

اليوسف، رامي محمود. (٢٠١٩). مستوى التنظيم الذاتي واتخاذ القرار وتقدير الذات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية والعلاقة الارتباطية بينها. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الأردنية، ٢٨ (٤)، ٦٧-٨٩.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abdallah, M. (2008). Children's Implicit Theories of Intelligence: Its Relationships with Self-Efficacy, goal orientations, and Self-Regulated Learning, *The International Journal of Learning*, 15 (2), 56-68.
- American Psychological Association (2014). *The road to resilience*. Washington, DC: Author.
- Avci, S. (2013). Relations Between Self-Regulation, Future Time Perspective and The Delay of Gratification in University Students. *Education*, 133 (4), 525-537.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Moral Thought and Action, In *Handbook of Moral, Behavior and Development*, Kurtines, WM and Erwitz J vol. (1), Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-regulation, *Organizational behavior, and human decision Processes*, 50 (2), 248-287.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-I): Technical Manual*. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-on model of emotional-social intelligence (ESI), *the consortium for research on emotional intelligence in organizations*, 18 (1), 13-25.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16 (6), 351-355.
- Bharadwaj, R., Sharma, H. (1995). *Manual for the Scale of Emotional Competencies*. Mapan Bal Nivas, Agra.
- Brow, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (1999). The self-regulation questionnaire. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds), *Innovations in clinical practice: A sourcebook*, Vol, 17, pp. 281-292.
- Cheng, C., Lau, H. & Chan, M. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes a meta-analytic review, *Psycho Bull*, 140 (6), 582-607.
- Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsell, C. (2010). *Psychological Flexibility as A Mechanism of change in Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: Context Press.

- Cleary, A. (2011). Self-Regulation by Adolescent Substance users in the context of observed family Interaction.
- Cobos-Sánchez, L., Fluja-Contreras, J. M., & Becerra, I. G. (2020). Relation between psychological flexibility, emotional intelligence and emotion regulation in adolescence. *Current Psychology*, 1-10.
- Connor, K. & Davidson, J. (2003). *Development of a new resilience scale: the Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* Depression and Anxiety 18, 76.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and Vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34 (4), 416-430.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.
- Goleman, Daniel. (1998). Working with emotional intelligence. New York: bantam books.
- Hertley, M. T. (2013). Investigating the relationship of resilience to academic persistence in college students with mental health issues, *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 56 (4). 240-250.
- Mayer, P.& Salovey, J. D. (1990). Emotional Intelligence, Imagination, Cognition and Personality, 185-211.
- Oloye, H. T., & Flouri, E. (2021). The role of the indoor home environment in children's self-regulation. *Children and Youth Services Review*, 121, 105761.
- Pintrich, P. (1999). The Role of Motivation in Promoting and Sustaining Self-Regulated Learning. *International Journal of Educational Research*, 31 (6), 459-470.
- Purdie, N. (1996). Student Conceptions of learning and their use of Self-regulated learning strategies: Across-cultural comparison, *Journal of Educational Psychology*, 88 (1),87-100.
- Saarni, C. (1999). Askill-Based Model of Emotional Compelence: A Developmental Perapective, Paper presented at the Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development, April 15-18.
- Tarannum, M., & Khatoon, N. (2009). Self-Esteem and emotional stability of visually challenged students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(2), 245-266.

- Wending, H. (2012). *The Relation between Psychological Flexibility and the Buddhist Practices of Meditation Nonattachment and Self-Compassion*, Unpublished Dissertation, The Graduate Faculty of the University of Akron, USA.
- Zee, K., Thijs, M., & Schakel, L. (2002). The relationship of emotional intelligence with academic intelligence and the Big Five, *European Journal of Personality*, 16(2), 103-125.
- Zhou, M., & Ee, j. (2012). Development and validation of the social-emotional questionnaire (SECQ). *The International Journal of Emotional Education*, 4 (2), 27-42.
- Zimmerman, B. (1995). Self-Regulation Involves more than metacognitions: A Social Cognitive Perspective. *Educational Psychologist*, 30 (4), 217-221.
- Zimmerman, B. (2000). Attaining Self-regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds), *Handbook of Self-regulation* (pp. 13-39), *San Diego, CA: Academic Press*.