



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الكفاءة الانفعالية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة

بحث تقدمت به الطالبة

فاطمة الزهراء حيدر سامي

الى مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة بابل

كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في اختصاص العلوم التربوية والنفسية

باشراف

م. د اسيل لطيف كتاب

بِسْمِ

((يَسِّرُ رَفْعُ لَّاهِ لَدَيْهِ نَ لِمَدَّوَأ
مَدَّكُمْ وَ لَدَيْهِ نَ لَوْتُو لَعَلَّمَدَّرَجَّتْ
وَلَّاهِ بَمَّا لَعْمَلُونَ خَدِيَّ رَ))

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيِّ الْعَظِيمَ

سورة المجادلة الاية (١١)

آلهدآء

إلى من أفضّلها على نفسي، ولمّ لا؛ فلقد ضحتّ من أجلي
ولم تدخّر جهُداً في سبيل إسعادي على الدوام
(أميّ الحبيبة).

نسير في دروب الحياة، ويبقى من يُسيطر على أذهاننا في كل مسلك نسلكه
صاحب الوجه الطيب، والأفعال الحسنة.
فلم يبخل عليّ طيلة حياته
(والدي العزيز).

وإلى أصدقائي، وجميع من وقفوا بجواري وساعدوني بكل ما يملكون،
وفي أصعدة كثيرة

والى الدكتورة الفاضلة التي قدمت النصيحة والمساعدة
م. د اسيل لطيف كتاب

أقدمّ لكم هذا البحث، وأتمنى أن يحوز على رضاكم.

البّاحثة

شكر وامتنان

الحمد لله رب العالمين ، الشافي ، الكافي، المعافي ، والصلاة والسلام على
أشرف الخلق والمرسلين ابي القاسم محمد (صلى الله عليه وآله وسلم)

يسر الباحثة وقد شارفت على الانتهاء من بحثها ان تتقدم بجزيل الشكر
وعظيم الامتنان الى الاستاذة أسيل لطيف كتاب
المشرفة على البحث لجهودها ونصائحها وتوجيهاتها ، داعية الباري
عزوجل ان يحفظها ويمن عليها بالصحة والعافية .

كما اتقدم بالشكر والتقدير الى اعضاء لجنة المحكمين لما قدموه لي من
توجيهات سديدة، اذ لم يبخل أحد منهم في تقديم أية مشورة علمية.

وتقف الكلمات عاجزة للتعبير عن الشكر والامتنان الى والدي الحبيبين
وأخوتي لما تحملوه من عناء طيلة فترة الدراسة وما قدموه من حنان وتشجيع
ومساندة .

البَّاحِثَةُ

مستخلص البحث

يعد الجانب الانفعالي جزءا مهما من شخصيه الفرد لارتباطه القوي بالعديد من جوانب الشخصية الأخرى، لاسيما الجانب العقلي والحركي منها ويشتمل هذا الجانب على العديد من الانفعالات والعواطف، منها ما هو ايجابي والبعض الآخر سلبي. وتتكون الانفعالات نتيجة تفاعل الفرد مع المواقف البيئية المتعدده والخبره ذات الموضوعات المتكرره و إن التنظيم الذاتي له أهمية حيوية في التعلم والاكساب الناجح للمعرفة في المدرسة وما بعدها وصولاً إلى الجامعة والى العمل. و تكمن أهميته الفائقة في مختلف مجالات الحياة.

ويهدف البحث الحالي التعرف على

١-الكفاءة الانفعالية لدى طلبة الجامعة

٢- التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة

٣-العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الانفعالية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة و اظهرت نتائج البحث الحالي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الانفعالية والتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة

وقد حددت عينة البحث الحالي على طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية في كلية التربية للعلوم الانسانية بجامعة بابل من الذكور والاناث للعام الدراسي (٢٠٢٣- ٢٠٢٤) وللدراسة الصباحية فقط والمتكونة من (40) طالبا وطالبة، وقد تبنت الباحثة مقياس (ادريس، ٢٠١٤) للكفاءة الانفعالية المعتمد على نظرية (بويترزس) والذي يحتوي على (٤١) فقرة ، ومقياس (الزويني ، ٢٠١٨) المعتمد على نظرية (باندورا) والذي يحتوي على (٤٦) فقرة.

وبعد المعالجة الاحصائية ظهرت النتائج الاتية :

1- ان طلبة الجامعة لديهم كفاءة انفعالية

2- ان طلبة الجامعة لديهم تنظيم ذاتي

اتضح وجود علاقة ارتباطية طردية بين الكفاءة الانفعالية والتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة وفي

ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة :

1. ضروره تعزيز اهميه الكفاءه الانفعاليه لدى طلبة الجامعة من اجل تحقيق الوجود الامثل في الحياة

٢. تقديم برامج تدريبيه للطلبة وتوجيهه للأسر حول كيفية تنميه مفهوم الكفاءه الانفعاليه .

٣. استثمار القدرة على تنظيم الذاتي للطلبة منها بالكفاءة الانفعالية.

وفي ضوء البحث الحالي تقترح الباحثة :

1. اجراء دراسة مستعرضه لمقارنه الكفاءه الانفعاليه في مراحل نمو مختلفة
2. اجراء دراسة عن مدى الكفاءه الانفعاليه لدى طلبة المرحلة الابتدائية والمتوسطة والإعدادية.
3. اجراء دارسه للتعرف على علاقه تنظيم الذاتي باساليب المعاملة الوالديه

ثبت المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	العنوان
ب	الاية
ج	الاهداء
د	شكر وامتنان
هـ	مستخلص البحث
و	ثبت المحتويات
ز	ثبت الجدول
ز	ثبت الملاحق
الصفحة	الفصل الاول: التعريف بالبحث
3-2	مشكلة البحث
5-3	اهمية البحث
6-5	اهداف البحث
6	حدود البحث
7-6	تحديد المصطلحات
الصفحة	الفصل الثاني: اطار نظري ودراسات سابقة
١٩-١٠	المحور الاول: اطار نظري
١٥-١٠	اولا : الكفاءة الانفعالية
١٩-١٥	ثانيا : التنظيم الذاتي
٢٥-٢٠	المحور الثاني : دراسات سابقة
21-20	اولا: دراسات سابقة تناولت الكفاءة الانفعالية
22-21	ثانيا دراسات سابقة تناولت التنظيم الذاتي
٢٥-٢٢	ثالثا : موازنة الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية
٢٥	رابعا : جوانب الافادة من الدراسات السابقة
الصفحة	الفصل الثالث: منهج البحث واجراءته
٢٧	منهج البحث
٢٧	مجتمع البحث
٢٨-٢٧	عينة البحث
٣١-٢٨	اداتا البحث
٣١	التطبيق النهائي للاداة
٣٢-٣١	الوسائل الاحصائية
الصفحة	الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها
35-34	عرض النتائج وتفسيرها
٣5	الاستنتاجات
35	التوصيات
35	المقترحات
38-36	المصادر
52-39	الملاحق

ثبت الجدول

رقم الجدول	الجدول	الصفحة
-١	يوضح أفراد مجتمع البحث حسب الجنس	٢٧
-٢	يبين أفراد عينة البحث	٢٨
-٣	اراء المحكمين على مقياس الكفاءة الانفعالية	٢٩
-٤	اراء المحكمين على مقياس التنظيم الذاتي	٣٠
-٥	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لعينة واحدة وقيمة (ت) الجدولية لمتغير الكفاءة الانفعالية	٣٤
-٦	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لعينة واحدة وقيمة (ت) الجدولية لمتغير التنظيم الذاتي	٣٤
-٧	قيمة معامل الارتباط بين متغيري الكفاءة الانفعالية والتنظيم الذاتي	٣٥

ثبت الملحق

رقم الملحق	الملحق	الصفحة
-١	اسماء السادة المحكمين الذين استعانت بهم	٤١
-٢	مقياس الكفاءة الانفعالية بصيغته الاولى	٤٤-٤٢
-٣	مقياس الكفاءة الانفعالية بصيغته النهائية	٤٧-٤٥
-٤	مقياس التنظيم الذاتي بصيغته الاولى	٥٠-٤٨
-5	مقياس التنظيم الذاتي بصيغته النهائية	٥٣-٥١

الفصل الأول



التعريف بالبحث

- أولاً: مشكله البحث
- ثانياً: اهمية البحث
- ثالثاً: اهداف البحث
- رابعاً: حدود البحث
- خامساً: تحديد المصطلحات

❖ أولاً: مشكله البحث

تعد الكفاءة الانفعالية من الكفاءات المهمة التي يجب ان يمتلكها الطلبة عموماً التي ترتبط بالوعي الانفعالي و ادارة الذات فالطالب الجامعي الذي لا يمتلك الكفاءة الانفعالية ربما لا يصل الى تلك القدرة من ادارته لذاته و الوعي بالذات للآخرين المحيطين به وكذلك لا يحصل على التقبل الاجتماعي من الملاك التدريسي و الطلبة على حد سواء و من ثم يؤدي الى فشله اداء واجباته و دوره في ان يكون طالبا جامعياً ناجحاً و مساهم في تفاعله الاجتماعي وبناء بلده والرقى فيه (الترتوري و القضاء ، 2007 : 237) . وبين جولمان(Goleman,2000) ضرورة أن يتوفر لكل طالب كحد ادنى من مستويات التفاعل الانفعالي فاذا حرم من هذا التفاعل يصبح اقرب الى تهديد توافقه النفسي والاجتماعي اذ ان انخفاض الكفاءة الانفعالية يؤدي الى الفشل في اقامة العلاقات المتبادلة مع الآخرين (Goleman,2000:35). (Humpel et al, 2001:399) إما سيلين(Celene & others , 2007) فذكرت ان الافتقار للكفاءة الانفعالية يؤدي الى عجز سلوكي اجتماعي انفعالي و من ثم فإن الأفراد الذين يعانون من هذا العجز يعانون من مشكلات مع الافتقار لعدم التعاون مع الآخرين (Celene & others , 2007: 425). وقد اشار هابل(Humpel et al. 2001) إلى ان امتلاك مستويات متدنية من الكفاءة الانفعالية من الممكن ان تقف حاجزاً امام محاولات الطلبة للخروج من الازمات النفسية التي يتعرض لها من البيت و العمل و المدرسة و الجامعة)(همبل العال، 2001:399) في حين كشفت نتائج دراسات باحثين آخرين عن وجود علاقة بين ضعف الكفاءة الانفعالية والهروب المدرسي أو التغيب عن المدرسة وفي المشكلات السلوكية المتعلقة بالانضباط السلوكي في المدرسة (Ladd, 1999: 351) كما اشار بويتزس(Boyatzis , 2002) إن ضعف مهارات الكفاءة الانفعالية يؤدي الى سوء فهم الطلبة لأنفسهم، ولبعضهم البعض، وعدم قبول الاختلاف وأيضاً شيوع العدوانية، والتحيز، وعدم التعاطف والوعي الانفعالي، وضعف الرقابة الذاتية، وتشوه الضمير في نفوسهم طلبية). (79 – 75 ; Boyatzis 2002) وتوصلت دراسة الخضر (2007) الى أن نجاح الانسان في الحياة الاجتماعية أو الأكاديمية لا يعتمد فقط على قدراته العقلية، و لكنه يعتمد على ما يملكه من القدرات الوجدانية، والكفاءة الانفعالية، وإن التركيز فقط على الجانب العقلي يعد خروجاً عن النظرة الواقعية للطبيعة الإنسانية (الخضر ، 2007 : 4) . وظهرت دراسة حسن (2013) ان الطلبة الذين لا يتمتعون بالكفاءة الانفعالية يدنون درجات منخفضة ويتصفون بالسلوك الاندفاعي والهجومى والهياج والحساسية المفرطة وعدم تحمل الاحباط وتكون استجاباتهم حادة في مواقف ضاغطة وتقلب الامزجة لديهم، وعدم السيطرة على انفعالاتهم مما يؤدي الى فقدان الاتزان الشخصي ومن ثم الى فقدان الامن النفسي (حسن ، 2013 : 29-30) . وان الاشخاص الذين لا يدركون ما يشعرون به يكونون اقل قابلية على حل مشكلاتهم الانفعالية باساليب بناءه كما تعد نقطه عج اساسيه في شخصيه الفرد بمعنى انهم يفتقرون للكفاءة الانفعاليه اذ ان الكيفية التي يتعامل بها الاشخاص على نحو انفعالاتهم والمشكلات المرتبطة بها ما هي عن الكفاءه الانفعاليه. وان المهارات ذات الصلة

(٣)

بتنظيم الانفعال وادارته يعبر عنها كذلك باصطلاح الكفاءة الا تعبير الانفعاليه Emotional Competence ، ان امتلاك الفرد لدرجات متدنيه من الكفاءه الانفعاليه يمكن ان يقف عائقا امام محاولاته للخروج من الأزمات النفسيه التي يتعرض لها في شتى مجالات الحياه ، فضلا عن انه يمكن ان يقود الى مشكلات في التوافق النفسي والاجتماعي والتربوي والمهني فقد بينت دراسات مثل: وجود علاقة بين الكفاءه الانفعاليه والصحة النفسيه ، ووجد Humpel et al Nelis (2001) (2011) ان ارتفاع مستوى الكفاءة الانفعاليه لدى الفرد يحسن من السعادة على المستويين النفسي والجسمي، ويكون لديه القدره على تنظيم ذاته وفهم الآخرين ويتعامل مع من حوله بمرونة ومهاره ومسؤوليه ويقوي العلاقات الاجتماعيه (Nelis & Kotsou, 2011:354)) ويعد تنظيم الذاتي احد ابعاد الكفاءة الانفعاليه والتي تتمثل بالقدرة على تنظيم المؤثرات المزعجه مثل القلق والغضب فضلا عن ذلك ان تنظيم الذات تشعر الفرد بأنه سيد نفسه وقادر على تحمل الانفعالات التي تاتي بها الحياه (الاعسر وكفاي ، ٢٠٠٠: ٢١٥) اذ تشير جادو (٢٠١٠) عمليه تنظيم الذات تشمل قدره الفرد على ان يكون كفوا في انجاز المهام الموكلة اليه (جادو، ٢٠١٠: ١١) وقد اشار باندورا (Bandura 1991) الى ان الاليه الأساسية للذات المنتظمة تعمل من خلال ثلاث وظائف ثانويه وتتضمن المراقبة الذاتية لسلوك الفرد ومحدداته وتأثيراته فالحكم على تصرف فرد ما يكون بالعلاقة مع المعايير الأخلاقية والظروف البيئيه ، وكذلك من خلال رد الفعل المؤثر اي ان الافراد لديهم القابلية على تنظيم ذواتهم وهذا يمكنهم من ممارسه بعض التحكم بانفعالاتهم وبأفكارهم ومشاعرهم ودوافعهم وتصرفاتهم (Bandura-249، 248، 1991)) وان احدي معالم التوافق الجيد هو قدره الفرد على تنظيم ذاته ليتحكم بسلوكه وبيئته وافكاره ومشاعره .ينطلق البحث الحالي من التساؤل الاتي : ما نوع واتجاه العلاقه الارتباطيه بين الكفاءة الانفعاليه وتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة ؟

❖ ثانيا: اهمية البحث

تعد العواطف والانفعالات جزءا مهما وأساسيا للغاية للبناء النفسي للفرد وقد اكدت الدراسات والابحاث الحديثه بما لا يدع مجالا للشك ان المنظومة الانفعاليه في تركيبه الانسان معقد ومركبه ومقاومه للتغيير وهي تحدد معالم الشخصيه الإنسانية منذ وقت مبكر في حياه الفرد كما ان للعاطفه والانفعالات دورا مهما في توجيه الفكر والسلوك الانساني، وتحديد علاقه الفرد بعالمه الخارجي، ويزخر التراث النفسي قديما وحديثا بموضوعات تشير إلى وجود علاقه تفاعل متبادل بين مشاعر الفرد وبنائه النفسي فقد قدم Royce Wardeell مجموعه من الدراسات تؤكد مدى تأثير الشخصيه الإنسانية بالنظام الانفعالي للانسان. ان الجانب الانفعالي جزءا مهما من شخصيه الفرد لارتباطه القوي بالعديد من جوانب الشخصيه الأخرى، لاسيما الجانب العقلي والحركي منها ويشتمل هذا الجانب على العديد من الانفعالات والعواطف، منها ما هو ايجابي والبعض الآخر سلبي. وتتكون الانفعالات نتيجة تفاعل الفرد مع المواقف البيئيه المتعدده والخبره ذات الموضوعات المتكرره ، وللانفعال اثر قوي في تحريك السلوك، وتنشيطه او اعاقته

(٤)

وتوجيهه لتجعل منه اداة تعبر عن الفرح والسرور والابتهاج، أو لتجعل منه اداة منفرد لأنه ينم عن الألم والضيقة والخوف والحزن والتعبير الانفعالي يتثار بمثيرات خارجيه ويتأثر بالخبرات الذاتية الوجدانية التي تصاحب الحالة الانفعاليه، فالخبرة الانفعاليه هي خبره ذاتيه غير اراديه ذات شحنه سلبيه او ايجابيه تتأثر تأثراً قويا بالتقدير المعرفي للموقف الخارجي، وتستثير الميل الى الفعل، وتكون عادة مصحوبه بردود فعل جسميه ظاهره وحشويه فيزيولوجيه (الزغول تدمير اوي ، ٢٠٠٧ : ٤٢١) وتأسيساً على ذلك، تعد الانفعالات احد الجوانب الأساسية فيما يتعلق بكفاءة الأفراد المعرفية والمهنية والأكاديمية (Garner ٢٠١٠: ٢٩٧) وبحسب (Saari 1999) فان الخبرات الانفعاليه متعددة الجوانب تشكل لدى الفرد بني معرفيه مرتبطة بها تقوده الى اصدار احكام معرفيه انفعاليه وسلوكيات تؤلف معا ما يعبر عنه بالكفاءة في الاداء في جميع مجالات الحياه . وذكر Higgs & Dulewicz 2000 ان فكره الكفاءة الانفعالية تعني ان الشخص الذي يتصف بمستوى عال من الذكاء الانفعالي له قدرات وقابليات وكفاءات معينه قابله للتطوير التي ربما لا يتصف بها شخص آخر، ومن يمتلك هذه الخاصية يستطيع التفاوض من خلال أسلوبه في الحياه اثناء التفاعلات المتبادلة الآخرين، وتنظيم خبراته الانفعاليه في محيط ثقافي اجتماعي دائم التغيير والتحدي Coetzee مع (وآخرون، 2006. ص. 64-73). وعلى هذا الأساس تتجلى الكفاءة الانفعاليه بوصفها (الذات العاملة) التي تعمل بمهاراتها المختلفة على تنظيم المشاعر والانفعالات، وبحسب Saani فان هناك حاجة ماسه الى العمل الذاتي لا داره الانفعالات في المواقف الاجتماعية، ولتوظيف هذه الانفعالات بشكل فعال، مما يتوجب على الأفراد أن يتعاملوا بطلاقة اكثر مع المواقف العاطفية عندها سيكونون اعضاء ناجحين ومحترمين في مجتمعاتهم (105 Saami 1999) ونظراً لأهمية الكفاءة الانفعاليه في مجالات الحياه المختلفة، فقد وظف هذا المفهوم في شتى مجالات العمل مثل اداره الاعمال والموارد البشرية والاقتصاد والسياسة والصحة والتربية والارشاد النفسي والتربوي والاجتماعي.. الخ . وأشارت دراسة جان اونيل (oneil 1996) ان الفرد ذو الكفاءة الانفعالية الاجتماعية المرتفعة يتسم بأنه يستطيع التحكم بانفعالاته ويتخذ القرارات الصائبة في حياته ويستطيع مواجهة المشكلات والتعامل معها بفاعلية (oneil, 1996; 14) وتوصلت دراسة ميرنسك (2009) الى وجود علاقة دالة وموجبة بين الكفاءة الانفعالية الاجتماعية وبعض السمات الشخصية مثل الحساسية، والاستدلال، والانفتاح والشعور بالذات (حسن ، 2011 : 29). وأشار روسنبرج (1986) إن إدراك الطلبة الكفاءة الانفعالية الاجتماعية تتغير بتغير الأحداث التي يمر بها في الحياة ان كلما تقدم بالعمر كان أكثر تكيفاً، مع بيئته الاجتماعية المحيطة في العديد من جوانب الحياة المختلفة . (القحطاني ، 2009 : 27). نال موضوع التنظيم الذاتي (الجهود النظامية لتوجيه الأفكار والمشاعر والأعمال تجاه الحصول على الأهداف أهمية متزايدة في الأدبيات النفسية والتربوية ، إذ أكدت معظم النظريات التي تناولته على ارتباطه الملازم للأهداف، إذ يعكس الهدف غرض الفرد (Schunk, 2000) وعلى هذا الأساس فإن التنظيم الذاتي ما هو إلا عملية يقوم بها الفرد بالتخطيط للأهداف وتنظيمها

(٥)

ومراقبتها وتوجيهها توجيهاً ذاتياً ومن ثم تقويمها ذاتياً عن طريق معايير يضعها لنفسه بنفسه لمقارنة مدى تحقيق هذه الأهداف التي تم التخطيط لها (أبو حطب . 1994 : 658). والأهداف هي الانجازات المتوقع تحقيقها من الفرد والتي تتسق مع المعايير الشخصية له وتمثل الأهداف في حد ذاتها عوامل محددة غاية في الأهمية للأداء (كفاف وآخرون 2009:ص5٣٢) ان أسلوب التنظيم الذاتي يهدف إلى مساعدة الفرد على التحكم بسلوكه عندما تكون لديه أفكاره الخاصة فيما يتعلق بالسلوك المناسب أو غير المناسب ويختار الأفعال تبعاً لذلك Ormrod, 1999: إذ يرى باندورا) أن الناس لديهم القابلية والقدرة على التحكم بسلوكهم وهذا يمكنهم من ممارسة بعض التحكم بأفكارهم ومشاعرهم ودوافعهم وتصرفاتهم (Bandura, 1990: 249) ومن هنا فإن التنظيم الذاتي هو العملية التي عن طريقها ينتقي الأفراد سلوكياتهم ويراقبونها ويعيدونها ويقيمونها في محاولة للوصول إلى أهدافهم (كيم وسيود، 1999: 44) إن التنظيم الذاتي له أهمية حيوية في التعلم والاكساب الناجح للمعرفة في المدرسة وما بعدها وصولاً إلى الجامعة وإلى العمل ، ولهذا تكمن أهميته الفائقة في مختلف مجالات الحياة (ديماس ،2002:178). وتزداد أهمية التنظيم الذاتي في العملية التعليمية إذ إنها تفعل وتنشط الإدراكات المعرفية والسلوكية والتأثيرات الموجهة بانتظام نحو الحصول على الهدف و تعمل على زيادة فهم تعلم الطلبة وزيادة مشاركتهم الفعالة واختيار شكل التعليم الذي يحتاجون إليه ومقداره عن طريق استعمال عمليات التنظيم الذاتي إذ أشارت نتائج دراسة (Abelard & Lipschultz 1998) إلى أن استعمال الطلبة عمليات التنظيم الذاتي من ملاحظة و مراقبة وتقويم وتعزيز يساهم في ارتفاع التحصيل كما. أشارت النتائج إلى إن هناك علاقة إيجابية بين عمليات التنظيم الذاتي والتوجه للهدف (Abelard & Lipschultz,1998:99-100). يمكن أن يكون التنظيم الذاتي ناجحاً بشكل أو بآخر حينما يواجه الفرد مهمة واقعية التطبيق.(Boekaerts, :1611997) كاتخاذ القرارات الصائبة والمهمة التي تتطلب عملية إدراكية منظمة لمواجهة حالة من الشك والغموض وليس مجرد معلومات وخبرات ومعارف. (Kast, 1985:429) إذ يفترض علماء النفس المعرفي أن عملية اتخاذ القرارات وحل المشكلات ترتبط بعمليات تنظيم المعارف والخبرات لدى الأفراد (قطامي و قطامي، 1996: 44). لذا يؤدي التنظيم الذاتي دوراً مهماً في عملية اتخاذ القرارات بوصفه احد العوامل المهمة التي تؤثر في قدرة الفرد على اتخاذ القرارات، وذلك عن طريق طبيعة إدراكه للمعلومات وأسلوب التعامل معها والسلوك الصادر (Baron et al, 1981: 11) وتشير نتائج دراسة (الموسوي ٢٠١٠)) إلى إن هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الذاتي المعرف واتخاذ القرار لدى عينة البحث ككل المتمثلة بطلبة إعداد المعلمين والمعلمات (الموسوي ، 2010 : 163).

❖ ثالثاً : اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على

1. الكفاءة الانفعالية لدى طلبة الجامعة.
2. التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة.
3. العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الانفعالية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة

❖ رابعا : حدود البحث

يقصر البحث الحالي على دراسة الكفاءة الانفعالية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة / قسم العلوم التربوية والنفسية في كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة بابل، لكلا الجنسين (ذكور – اناث)، للعام الدراسي (٢٠٢٣ ٢٠٢٤ –) وللدراسة الصباحية فقط. وللمرحلتين الثانية والثالثة.

❖ خامساً : تحديد المصطلحات

اولا : الكفاءة الانفعالية

وعرفه (Eisenberg et al, 1998) على انه:

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

وعرفته (Saarmi 1999) على انه:

اظهار ، او تطبيق فعلي للقابليات المتعلمة من المواقف المستمدة من المعرفة المرتبطة بالجانب المعرفي وفي جزئه المؤثر على ميل الفرد للتعامل مع بيئته الاجتماعية المتمثل الذكاء الانفعالي. (Saarmi,1999: ١٠٧)

وعرفه (Boyatzis2000) على انه:

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

❖ **التعريف النظري :** اعتمدت الباحثة تعريف (Boyatzis 2000) كونه التعريف التي اعتمدت عليه الباحثة للكفاءة الانفعالية في المقياس الذي تبنته.

❖ **التعريف الاجرائي:** الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقياس الكفاءة الانفعالية الذي تبنته الباحثة.

(٧)

❖ **ثانياً – التنظيم الذاتي (Self – Regulation) :**

عرفه كل من :-

. باندورا (Bandura, 1991) :

قابلية الفرد و قدرته على تنظيم الأنماط السلوكية التي يقوم بها في ضوء النتائج التي يتوقعها من جراء القيام بهذه الأنماط السلوكية وتفسير التغيرات المصاحبة بطريقة عمليات التنظيم الذاتي وليس بطريقة الرابطة بين المثير والاستجابة " (باندورا، 1991: 105).

وعرفه

. كيرلين (Kerlin, 1992)

" التخطيط المقصود ومراقبة العمليات المعرفية والوجدانية التي تشترك في الإكمال الناجح للمهام المختلفة التي تم اقتراحها بالنسبة لبعض الأفراد.(كيرلين، 1992: 2).

وعرفه

بومنت وآخرون (Baument ,et ale (2001) :

امتلاك القدرة على تطوير المعرفة والمهارات والاتجاهات التي من شأنها تعزيز وتسهيل التعلم المستقبلي والتي يمكن نقلها الى مواقف التعلم الأخرى (بومينت وآخرون، 2001:1).

وعرفه

زيمرمان (Zimmerman, 2001)

التوجيه الذاتي التي من خلالها يقوم الفرد بتحويل قدراته الذهنية ونقلها الى مهارات متعلقة في اداء المهام " (زيمرمان 2001: 65)

وعرفه

رشوان (2006)

محاولات الفرد لتنظيم المظاهر المختلفة للمعرفة والدافعية والسلوك والسياق لغرض الاستغلال الأمثل للوقت والجهد في تحقيق الأهداف المنشودة

(رشوان ، 2006: 85).

(٨)

❖ التعريف النظري

من التعريفات السابقة:اعتمدت الباحثة تعريف (Bandura 1991) كونه التعريف التي اعتمدت عليه الباحثة للتنظيم الذاتي في المقياس الذي تبنته.

❖ **التعريف الإجرائي**

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلالها على فقرات مقياس التنظيم الذاتي في البحث الحالي .

الفصل الثاني



إطار نظري ودراسات سابقة

- المحور الأول: إطار نظري
- أولاً : الكفاءة الانفعالية
- ثانياً : التنظيم الذاتي
- المحور الثاني : دراسات سابقة.
- أولاً : دراسات سابقة تناولت الكفاءة الانفعالية
- ثانياً : دراسات سابقة تناولت التنظيم الذاتي
- ثالثاً : موازنة الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية.
- رابعاً: جوانب الافادة من الدراسات

الكفاءة الانفعالية مفهوم تم اقتراحه من سارني، ويشمل سلسلة من القدرات والمهارات التي مع بعضها إلى حد ما لم تصمم سارني مفهوم الكفاءة الانفعالية على أنه قدرة عقلية مستقلة استعداد عقلي (Aptitude mental) تقاس باختبار ملائم للذكاء إذ أن الإجابة "الصحيحة" في موقف ينطوي على تحد انفعالي لا يمثل يمكن معرفتها مسبقاً، وإنما لاحقاً. كما أنه لا يقصد بالكفاءة الانفعالية سمة شخصية تقع في الفرد وإنما تنبثق من التفاعل التعاملي بين الأشخاص والسياق وقد اقترحت سارتي (Sarni,1990) (أنا نشعر بالكفاءة الانفعالية "عندما When we Emotion eliciting encounter with a sense of having emerge from an Set out to do accomplished what we" ويؤكد هذا التعريف على دور الذات في التوسيط بين المطالب الانفعالية للموقف والشخص ويربط الكفاءة الانفعالية بالكفاءة الذاتية بعد مفهوم الكفاءة الانفعالية من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس وقد انبثق هذا المفهوم أساساً من المفاهيم التي طرحها (بار اون Bar-on وماير وسلوفي Salovey & Mayar وجولمان Goleman) فقد اكنوا جميعهم أن الكفاءة الانفعالية ما هي الا الجانب الادائي للذكاء الانفعالي (جودة: ٢٠٠٧ وبهذا فإن الكفاءة الانفعالية تظهر ويتم تعلمها عبر اجراءات تستغرق مدة من الزمن طويلة نسبياً فهي دالة أو وظيفة طموح الفرد وتطلعه ضمن مجال معين. لذا فإن الكفاءة الانفعالية لا تتطلب بالضرورة مستوى معين من الذكاء الانفعالي فمع انخفاض الذكاء الانفعالي عند بعض الأفراد يمكن أن تتحقق الكفاءة الانفعالية ضمن مجال معين اذا كانت الخبرة قد علمتهم المهارات المطلوبة. وبهذا فإن الكفاءة الانفعالية يمكن اكتسابها نتيجة التعلم في أي وقت طوال حياة الانسان اذ يعد (Goleman, ١٩٩٥) احد الذين اشاروا إلى مفهوم الكفاءة الانفعالية وميزها عن الذكاء الانفعالي فعندما نشر جولمان كتابه عن الذكاء الانفعالي فان معظم الذين قرأوه لم يكونوا يعرفون أن مجال اهتمام الكتاب هو انه وبهذا اكثر، (Reuven, James & Parker: بدرس الكفاءة الانفعالية والاجتماعية جولمان أن الذكاء الانفعالي يعزز القدرة الكامنة للانسان على التعلم وتترجم الكفاءة الانفعالية تلك القدرة الكامنة إلى قابليات اتقان المهمة (Abraham, 119٢٠٠٤). وقد وضع (Goleman .٢٠٠) مجموعة من الكفاءات التي لها أهمية كبيرة لنجاح الفرد في مجالات الحياة المختلفة تفوق ما للذكاء المعرفي من أهمية أن مفهوم الكفاءة الانفعالية من المفاهيم التي تحضي باهتمام متزايد (٢٠:٢٠٠١، Goleman,) وقدم كل من (Boyatzis & Goleman ٢٠٠٢) نموذجاً للكفاءة الانفعالية حيث أكدوا على أهمية أن يكون لدى الفرد كفاءات أو قدرات فعالية ، حيث يؤدي ذلك إلى رفع قدراتهم على النجاح في الحياة، وقدم نموذجاً في الكفاءة الانفعالية وقد عرفت الكفاءة الانفعالية " بأنها قدرة متعلمة تعتمد على الذكاء الانفعالي وتؤدي إلى مستوى متميز في الأداء " ، ويتمثل جوهرها في عنصرين أولهما : التعاطف ويعني قراءة مشاعر الآخرين ، وثانيهما إدارة. الانفعالات وميز Golema بين الذكاء الانفعالي والكفاءة الانفعالية، حيث يرى أن الذكاء الانفعالي يتكون من مجموعة من القدرات الانفعالية التي تساعد الأفراد في تعلم المهارات الانفعالية بينما تعد الكفاءة الانفعالية

(١١)

قدرات متعلمة ، واعتبر الذكاء الانفعالي ضرورياً للكفاءة الانفعالية ولكنه غير كاف ، حيث أن ارتفاع الذكاء الانفعالي لا يعني أن الفرد لديه كفاءة فعالية وقدم (Jayan ٢٠٠٦) نموذجاً للكفاءة

الانفعالية بعكس كيفية قيام الأفراد بتنظيم مهارات الوعي الذاتي لديهم ولدارة ذواتهم ووعيهم الاجتماعي وترجمة إدارة علاقاتهم إلى نجاحات في محيط أعمالهم ويشتمل هذا النموذج على خمسة أبعاد وقدم (Jayan ٢٠٠٦) نموذجا للكفاءة الانفعالية يعكس كيفية قيام الأفراد بتنظيم مهارات الوعي الذاتي لديهم وإدارة ذواتهم ووعيهم الاجتماعي وترجمة إدارة علاقاتهم إلى نجاحات في محيط أعمالهم ويشتمل هذا النموذج على خمسة أبعاد أساسية هي Self ودافعية الذات Self Regulation وتنظيم الذات Self-Awareness الوعي بالذات Social والمهارات الاجتماعية Social Awareness والوعي الاجتماعي ، skills Motivation . وقد اعتمد البحث الحالي على هذا النموذج في بناء مقياس الكفاءة الانفعالية ويرى (Riding: ٤٢-٢٠٠٦٠٤١) أن الكفاءة الانفعالية مصطلح عام مركب يدخل في بنيته نوعان من الكفاءات الأول يتعلق بالكفاءات الشخصية وتشمل : الوعي بالذات القدرة على تقييم الذات فالأشخاص الذين لديهم وعي بالذات يعرفون بدقة الانفعالات التي يشعرون بها وأسبابها ويتركون الارتباط بين انفعالاتهم ومشاعرهم وبين ما يفكرون فيه وما يقولونه أو يفعلونه والتقييم الدقيق للذات مفتاح معرفة الشخص الإمكانيات وقدراته، والثاني يتعلق بالكفاءات الاجتماعية وتشمل الكفاءات الانفعالية المتعلقة بكيف يترك الأفراد بعضهم البعض وكيف يتوافقون مع بيئتهم ، كما تشير إلى القدرة على إظهار التعاطف مع الآخرين بمستوى من الوعي بمشاعر واهتمامات الآخرين ومن ثم فإن التعاطف مكون هام في الكفاءة الانفعالية ويتطلب أن يكون الفرد قادرا على قراءة الفعالات الآخرين والحساسية والتجاوب مع المشاعر والاهتمامات غير المنطوقة لهؤلاء الآخرين كما يتطلب أيضا فهم الأسباب الكامنة وراء مشاعر الآخرين ليصبح التعاطف هو حجر الأساس في كل الكفاءات الاجتماعية في مختلف مواقف التفاعل الاجتماعي للفرد. وتخلص من الطرح السابق إلى أن الكفاءة الانفعالية قدرة متعلمة تتكون من بعدين أساسيين البعد الأول يتعلق بالشخص ذاته والثاني يتعلق بالآخرين كما أطلق عليها Riding الكفاءة الشخصية ، والكفاءة الاجتماعية ويندرج تحت كل مكون من هذين المكونين مجموعة من الكفاءات مثل الوعي بالانفعالات التقدير الذاتي و التعاطف ، كما يلاحظ على النماذج التي تم عرضها على اتفاقها على الإطار العام الذي تتكون منه الكفاءة الانفعالية ويتبنى البحث الحالي نموذج جولمان للكفاءة الانفعالية وفي ضونه تعرف الكفاءة الانفعالية بأنها : " قدرة الفرد على معرفة انفعالاته وأسبابها والقدرة على التعبير عنها، و قدرة الفرد على ربط مشاعره بما يفكر فيه أو يقوله ، و قدرته على تقدير ذاته باكتشاف جوانب القوة والضعف فيها، وتقديره الدقيق لانفعالاته وعواطفه، والثقة في ذاته وإمكاناتها وقدرته على التحكم وضبط انفعالاته بسرعة وسهولة عندما تتغير الظروف . وقدرته على تنظيم حالته الانفعالية والتكيف والتجديد والابتكار المواجهة متطلبات الحياة وقدرته على تحمل الضغوط والإحباط لانجاز الأعمال والتفاؤل والرغبة في التفوق ، وقدرته في معرفة واكتشاف انفعالات ومشاعر الآخرين الظاهرة وغير الظاهرة والتوحد معهم والاستماع إلى مشاكلهم والسعي إلى حلها، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين وفهمهم والاتصال بهم، والقدرة على التأثير في الآخرين بتطوير بعض سلوكياتهم وتدعيم قدراتهم وحل

الخلافات والصراعات بينهم من خلال الإقناع والتفاوض والقدرة على أداء الأدوار القيادية بنجاح والعمل بصورة فاعلة مع فريق عمل متميز.

● تطور الكفاءة الانفعالية

ترافقت التغيرات العارمة الحاصلة منذ بدايات القرن الواحد والعشرين بتحول في ظروف التعايش الاجتماعي والعلاقات السياسية والاجتماعية والشخصية عبر عنها علماء الاجتماع بمفاهيم من نحو التحديث والعولمة والتفرد (Salisch, 2002(31)). وفي تمثل هذا العالم المتحول تعد الكفاءات الانفعالية على درجة من الأهمية بالنسبة للحاجات الشخصية والمطالب الاجتماعية. وقد برزت ضرورة وصف تطور المهارات الاجتماعية لأسباب متعلقة بوجهات نظر ثمانية نفسية. وسوف لتطرق هنا إلى متى وكيف تنمو المهارات المنفردة فمن خلال قراءة المذكرات اليومية وجد هوليدينسكي وفريد لماير، Friedmeier (1999) Holodynski فروقا في تكرار الانفعالات الظاهرة بين الأطفال والراشدين وفي شدتها كذلك. وعلى الرغم من أو لأن تعقد الأحداث البين انسانية الانفعالية تزداد في من الشباب، فإنه يبدو للوهلة الأولى أن ندرة وصف الراشدين لانفعالاتهم وضعف شدتها أمر متناقض إذ أنه مع النمو الانفعالي المتزايد يتم اكتساب مهارات يستطيع من خلالها الفرد القيام بالتنظيم الملائم لانفعالاته. وهذه الكفاءات المنظمة للانفعالات تتيح الراشدين تنظيم انفعالاتهم على الرغم من وجود احداث ضاغطة متزايدة. ولكن بما أن الراشدين لا يعودون خاضعين لانفعالاتهم، فإنهم يعيشون مشاعرهم بشدة أقل في حين أن الأطفال تقودهم مشاعرهم وحسب هو ليدينسكي وفريد لماير فإنه يفترض أن يتم ربط نمو الكفاءات الانفعالية بالسياق الاجتماعي المعنى، إذ أنه من خلال ذلك يمكننا بداية طرح مقولات حول ما هي المهارات اللازمة التي ينبغي للأطفال اكتسابها في مجرى نموهم. ويمكن الافتراض بأن النمو الانفعالي يرتبط بدرجة كبيرة مع النمو المعرفي واكتساب اللغة ويكون خاضعا للتعديل والتغيير من خلال المهام والظروف النمائية.

● الكفاءة الانفعالية والسلوك الاجتماعي

في كل مجتمع توجد تصورات محددة اجتماعياً حول الكيفية التي ينبغي فيها التعامل مع الانفعالات (Werber, 1997). ففي المجتمع الأمريكي والأوروبي الغربي توجد رؤية مفادها أنه لا بد من تقبل المواقف غير القابلة للتحكم وتغيير المواقف القابلة للسيطرة والنظر للضغوطات كتحديات ومواجهة الانفعالات. فإذا ما أخذنا تصور الكفاءة الاجتماعي السارتي (2002) بعين الاعتبار فإنه يتضح أن الفرد غالباً ما يجد نفسه أمام خيار الاستجابة بطريقة متلائمة اجتماعياً أو أنه عليه أن يبدي الشجاعة على إدراك مشاعره الخاصة وتقبلها والتعبير عنها، خاصة عندما لا تكون هذه المشاعر متناسبة مع الاستجابات الانفعالية المستخدمة في وتؤكد سارتي (2002) على أن الانفعالات مرتبطة بالعلاقات بشكل لا يمكن فصله، بغض النظر عما إذا كان الانفعال ينشأ عن صراع بين إنساني راهن أم من خلال عدد كبير من المواجهات عبر الزمن مع الأشخاص الآخرين. وترى سارني أن أرضية الكفاءات الانفعالية تتحدد منذ الطفولة المبكرة فعمليات التأثير المتبادلة في الأسرة والنمو المطرد للقدرات المعرفية والانفعالية الطفولية تشكل هذه الأرضية. وفي نهاية السنة الأولى تقريباً يراقب ولا يقتصر الأمر على الطفولة فحسب، بل

أن أشخاص الإطار المرجعي يساعدون في سن البقوع والرشد أيضاً على تنظيم الانفعالات من خلال عروض الحوار حول المشكلات ويستخدمون الفكاهة في المواقف المرهقة أو محاولة مساعدة الاصدقاء على تنظيم انفعالاتهم من خلال المساندة الانفعالية (Thompson 1994)، وبشكل خاص في العلاقات الانفعالية المستمرة طويلاً فإن كفاءات التنظيم الانفعالي لدى الأشخاص الآخرين على درجة من الأهمية يمثل أشخاص الإطار المرجعي والأصدقاء والأزواج والأشخاص المهمين الآخرين مورداً بين شخصياً مهماً للتنظيم الفاعل للانفعالات. إن وجود التقبل والاستعداد للمساعدة والقدرة على التعاطف أو عدم وجودها يلعب في التعامل مع المشاعر السلبية دوراً أساسياً. وتؤثر العلاقات البين إنسانية الوثيقة على تنظيم الانفعالات من خلال تفسير الأحداث الانفعالية واستخدام

الاستراتيجيات المعتادة في السياق الاجتماعي

❖ النظريات المفسرة للكفاءة الانفعالية

١-نظرية الكفاءة الانفعالية لبويترس (Boyatzis,2002)

يعد العالم السلوكي الأمريكي (Boyatzis , 2002) ، أول من أشار إلى (Social-Emotional Competence) مفهوم الكفاءة الانفعالية وذلك في نهاية السبعينيات من القرن الماضي ، ولكن ظل هذا المفهوم من دون تحديد دقيق بغض النظر عن المقالات والدراسات التي تناولته بالبحث . وفي عام (2000) ظهر من اهتم به من جديد اذ نشر بويترس عدد من الأبحاث والدراسات في جامعة شيكاغو، وجامعة المحيط الهادئ في الولايات المتحدة الأمريكية بأن الكفاءة الانفعالية مهمة لتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي . وأوضح بويترس أن الأفراد مرتفعي الكفاءة الانفعالية يتمتعون بأربعة خصائص مهمة هي المعرفة، الرغبة ، فطنة الفعالية الاجتماعية وانشطة جديدة قابلة للتكيف)، أما الأفراد ذوي الكفاءة الانفعالية المنخفضة فيعانون من الشعور بالنقص و عدم الكفاءة ويقللون من شأن أنفسهم ولا يستطيعون مقاومة الفلق الناجم من أحداث الحياة اليومية وضغوطها ويبحثون عن المساعدات النفسية وأشار بويترس (Boyatzis , 2003) الكفاءة الانفعالية على إنها نسق من المهارات المعرفية ، والوجدانية والسلوكية ، والتي تيسر صدور سلوكيات اجتماعية تتفق مع المعايير الاجتماعية ، أو الشخصية، أو كليهما معا ، و تساهم في تحقيق قدر ملائم من الفعالية والرضا في مختلف مواقف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وتنعكس مظاهر الكفاءة الانفعالية في كافة صور التواصل الاجتماعي وإدارة الذات وحل المشكلات الاجتماعية والانفعالية والتوافق النفسي الاجتماعي للفرد

٢-نظرية الكفاءة الانفعالية لـ (Daniel Goleman (1995)

ظهرت هذه النظرية بالتزامن مع اراء ديفيد ماكليند (1975) الذي يعد ، اول من اقترح مفهوم الكفاءة الانفعالية بوصفه اساسا لتمييز الاداء لاسيما اداء العمل ، ولاحقا في عام (1995) ميز طائفه واسعه من الكفاءات الانفعالية من خلال مفهوم الذكاء الانفعالي وفي الوقت نفسه حدد عالم

النفس Daniel Goleman (1995) (دانيال كولمان (1995) مفهوم الكفاءة الانفعالية Emotional Competence بانموذج نظري، ميزه عن الذكاء الانفعالي، ويعرف Goleman الكفاءة الانفعالية بأنها قابلية مكتسبه من مفهوم الذكاء الانفعالي، من خلال لك يفرق Goleman بين الذكاء الانفعالي والكفاءة الانفعالية بان الاول بانه مجموعه من القدرات ، او القابليات الانفعالية التي تمكن الفرد من تعلم المهارات الانفعالية ، في حين يعبر عن الثانيه بالوسيله لتحقيق المهارة المتمثلة بالكفاءة الانفعالية، وعليه فان الاستعداد الكامن الذي يتمثل بالذكاء الانفعالي انه ضروري وهو غير كاف لظهار الكفاءة الانفعالية، وان هذه الكفاءات في الجماعه لاسيما ضمن اطار الجماعات من الاختصاص نفسه. وهذا يسمح للكفاءات الفردية ان توازر الكفاءات الاجتماعية وتدعمها، وتشير هذه النظرية كذلك الى ان هذه الكفاءات تميل الى العمل معا لتشكل نمطا هادفا من الامكانيات التي تسهل الاداء الناجح سواء كان في المواقف التي يتعرض لها الفرد اوفي العمل ،اوفي المؤسسات التربوية والتعليمية ،أو وظيفه ما (Goleman, 2001, .27).

٣- نظريه سارني 1999 Saarni في الكفاءة الانفعالية

وبحسب Saarni فان فكره الكفاءة تعني بانها القدره ،او القابلية على الانخراط في التعاملات مع بيئة اجتماعيه نفسيه متغيره ومتحديه، الامر الذي ينتج عنه نمو وسياده بالنسبة للفرد. بذلك، فان اصطلاح الكفاءة الانفعاليه يشير الى قدرات وقابليات مرتبطة بالانفعال Emotion يحتاجها الاشخاص للانخراط مع البيئة المتغيرة ليظهروا بذلك القدره على التغيير والتكيف والتأثير والثقة أكثر، وعلى هذا الأساس، فان الاداء الوظيفي للفرد في بيئة متغيره وديناميكية مع استعمال الاستراتيجيات ذاتيه التنظيم يتضح جليا في فكره الكفاءة الانفعاليه (Saarni, 1999, 104-105). وشارت Saarni الى ان الكفاءة الانفعاليه تعني ضمنا احساسا بالسعادة Well-Being (وهي حاله وجوديه داخلية ايجابية) وقابليه على التكيف بمهاره وابداع وثقه في محيط ثقافي اجتماعي متغير (Saarni, 1999, p.27). وعلى هذا الاساس تتجلى الكفاءة الانفعاليه بوصفها (الذات العاملة) التي تعمل بمهاراتها المختلفة على تنظيم المشاعر والانفعالات. وبحسب Saarni فان هناك حاجة ماسه الى العمل الذاتي لإدارة الانفعالات في المواقف الاجتماعية، ولتوظيف هذه الانفعالات على نحو فعال، على الافراد ان يتعاملوا بطلاقه اكثر مع المواقف الانفعاليه، عندها سيكونون اعضاء ناجحين ومحترمين في مجتمعاتهم

● مناقشة النظريات التي تناولت الكفاءة الانفعالية .

تعدد دراسة بويتزس أول من أشار إلى مفهوم الكفاءة الانفعالية وأوضح بويتزس أن الأفراد مرتفعي الكفاءة الانفعالية يتمتعون بأربعة خصائص مهمة هي المعرفة الرغبة ، فطنة الفعالية الاجتماعية وانشطة جديدة قابلة للتكيف) ، أما الأفراد ذوي الكفاءة الانفعالية المنخفضة فيعانون من الشعور بالنقص وعدم الكفاءة وأشار بويتزس (Boyatzis ٢٠٠٣) الكفاءة الانفعالية على

إنها نسق من المهارات المعرفية، والوجدانية والسلوكية اما دراسة ديفيد كولمان ظهرت هذه النظرية بالتزامن مع اراء ديفيد ماكليند الذي يعد أول من اقترح مفهوم الكفاءة الانفعالية بوصفه اساسا لتمييز الأداء لاسيما اداء العمل ويعرف كولمان الكفاءة الانفعالية بأنها قابليه مكتسبه من مفهوم الذكاء الانفعالي، من خلال لك يفرق Goleman بين الذكاء الانفعالي والكفاءة الانفعالية بان الأول بأنه مجموعه من القدرات أو القابليات الانفعالية التي تمكن الفرد من تعلم المهارات الانفعالية ، في حين يعبر عن الثانية بالوسيلة لتحقيق المهارة المتمثلة بالكفاءة الانفعاليه وتشير هذه النظرية كذلك إلى أن هذه الكفاءات تميل إلى العمل معا لتشكل نمطا هادها من الامكانيات التي تسهل الاداء الناجح سواء كان في المواقف التي يتعرض لها الفرد أو في العمل أو في المؤسسات التربوية والتعليمية واما دراسة سارني فان فكره الكفاءة تعني بانها القدرة ، أو القابلية على الانخراط في التعاملات مع بينه اجتماعيه نفسيه متغيره ومتحديه، وان اصطلاح الكفاءة الانفعاليه يشير إلى قدرات وقابليات مرتبطة بالانفعال يحتاجها الاشخاص للانخراط مع البيئة المتغيرة وتتجلى الكفاءة الانفعالية بوصفها الذات العاملة التي تعمل بمهاراتها المختلفة على تنظيم المشاعر والانفعالات

❖ ثانيا: التنظيم الذاتي

مفهوم التنظيم الذاتي Self- regulation concept يرى (بانديورا) إن التنظيم الذاتي يشير إلى قدرة الفرد على التنظيم أو الضبط الذاتي لسلوكه في علاقته بالمتغيرات البيئية المستعملة في الموقف ، وبمعنى آخر تكييف سلوك الفرد وبنائه المعرفي وعملياته المعرفية والمتغيرات البيئية بصورة متبادلة ومتفاعلة ، وعلى رأي (بانديورا) فان الحوافز المنظمة ذاتياً تزيد من السلوك عن طريق وظيفتها الدافعية ، فالفرد يدفع نفسه لـصرف مجهودات أكثر وذلك للوصول إلى أداء معين كان قد وضعه لنفسه ، ويمكن تفسير كثير من التغيرات المصاحبة لإجراءات الاشرط عن طريق عمليات التنظيم الذاتي وليس عن طريق الرابطة بين المثير والاستجابة (سكر ، 2015 : 373). كما يعرف التنظيم الذاتي بأنه آلية للتحكم الداخلي التي تحدد السلوك المؤدى ذاتيا، والنتائج المفروضة لذلك السلوك. (6 : 1998 Stone) في حين يرى كل من (Pressley & 1991 Meter) أن التنظيم الذاتي يتمثل في قدرة الفرد على التخطيط لسلوكياته الخاصة بالتذكر وتقويمها وتوجيهها. (Pressley & Meter, 1991: 196). أما (جانيه) فيفسر التنظيم الذاتي تبعاً للتنظيم الهرمي للمكونات الفرعية التي تتألف منها ، وهذا ما نسميه بنية (Struture) ، اما (Rosenthal,2000) فيرى أن التنظيم الذاتي يشير إلى القدرة والرغبة في استعمال الاستراتيجيات المعرفية وضبطها بفاعلية. (Rosenthal,2000:204) ، في حين يرى (زيمرمان) انه نوع من ما وراء المعرفة والمرتبط في الاختيار المناسب لاستراتيجيات التعلم ، ويرى (الزيات 1998) بان التنظيم الذاتي يمثل الميكانزمات الذاتية لتنظيم المعرفة المستعملة بمعرفة متعلم إيجابي نشط خلال محاولات حل المشكلة (الزيات ، 1998: 250) . وعرفته (بدوي 2001) بأنه يمثل جهود الطلبة لتنظيم تعليمهم بالدرجة التي

(١٦)

تمكنهم من أن يستعملوا عمليات ذاتية او شخصية لتنظيم السلوك وضبطه ، كما أنه تنظيم بيئة التعلم المباشر على أساس النطاق الأكاديمي للتعلم (بدوي:2001:158).

● أسباب استعمال مكونات التنظيم الذاتي

1. تساعد الأفراد على الارتقاء بمستوى الفهم والإدراك^٢. تؤكد استقلالية الفرد واعتماده على نفسه^٣. تجعل الفرد قادراً على التحاور والمناقشة، إذ تفجر طاقاته وتزيد من فهمه للموضوع، فيصبح أكثر امتلاكاً لزمومه ولاسيما كلما قام بربطه باهتماماته وخبراته السابقة (Moreno & Mayer, 2000 : 242).^٤ - تؤثر في تحكم الفرد في درجة استيعابه و تفكيره بشكل أفضل وتوجهه إلى البحث عن الإجابة وتنظيم المعلومات^٥ - تساعد الفرد على مراقبة ذاته وتوليد الأفكار الجديدة. ٦ - تجعل الفرد ذات سلوكيات مناسبة للمواقف والأحداث التي تمر بها .

● أهمية التنظيم الذاتي

١-التنظيم الذاتي يسهل ترتيب الاجتماعات 2- يحدد التنظيم الذاتي عدد المرات التي يجتمع فيها أعضاء الفريق الاجتماعات القصيرة ولكن المتكررة مهمة لأن الأعضاء يدركون ما يحدث في محيطهم وما إذا كانت منظماتهم تعمل أم لا. ٣-تحقيق أقصى قدر من النتائج يسمح بالتنظيم الذاتي لأعضاء الفريق بأداء مهمتهم بكفاءة وتحقيق أقصى قدر من النتائج ٤-ويعد وجود هدف قابل للتحقيق إحدى خطوات بناء فريق قوي، ويجب أن تكون الأهداف قصيرة وطويلة المدى بمثابة ركائز أساسية في العمل ذلك لأن الأهداف تجعل الناس متحمسين للنتائج وتحفزهم على فعل المزيد ٥- يتيح للناس الاستفادة من مواهبهم يسمح التنظيم الذاتي أيضا لأعضاء الفريق بتحديد المهام التي ينوون إنجازها تسمح هذه الطريقة للموظفين بإثبات جدارتهم والتألق بمواهبهم. يدور التنظيم الذاتي حول أعضاء الفريق الذين يستخدمون مواهبهم لتحقيق هدف مشترك. يمكن لجميع الناس تحديد مواهبهم وأهدافهم. ويتيح ذلك للشخص المسؤول التراجع والتوجيه من قبل موظفيه عند تحديد أعباء العمل والمسؤوليات. فإذا تبنى الفريق بالفعل مفهوم التنظيم الذاتي . فسيتم كل شيء بشكل جيد وستكون تدخلات صاحب العمل محدودة. ٥- د سهولة تبادل المعلومات عادات الاتصال الفعال أمر حيوي لفرق التنظيم الذاتي قد تبدو هذه النقطة واضحة للوهلة الأولى، ولكن هناك بعض الأسباب غير الواضحة أولاً ، لا يؤدي التنظيم الذاتي إلى إنشاء بنية اتصال شفافة للفريق ليظل محدثا فحسب، بل يوفر أيضا منصة يمكن من خلالها لأعضاء الفريق التواصل مع بعضهم البعض ٦- من الضروري أن يشارك جميع أعضاء الفريق في اجتماعات الفريق المنتظمة وأن تتاح لهم الفرصة للتحدث يحتاج المتدربون وكبار المديرين على حد سواء إلى الانفتاح على الحوار والاستعداد لتقديم تنازلات في المواقف الصعبة ٧- تظهر أهمية التنظيم الذاتي في أنه يجنبك ثقافة اللوم عندما تصبح الأمور صعبة ، يكون توجيه أصابع الاتهام للإنسان فقط على الرغم من أنه لا يمكن لأحد تجنب الفشل ، إلا أن هناك طرقاً أفضل لمعالجته من القاء اللوم على شخص آخر. مع وجود فريق منظم ذاتياً ، يجب على المديرين قبول أن الفشل جزء من عملية الإبداع والابتكار. ٨-يضمن التنظيم الذاتي أن يكون أعضاء الفريق دائماً على استعداد لتحمل أخطائهم الفردية والمتبادلة. وبالتالي ، فإن التنظيم الذاتي يساعد الفرد على تجنب اختلاق الأعداء. الخوف هو السبب الأبرز لإلقاء اللوم وتوجيه أصابع الاتهام. يتيح لنا التنظيم الذاتي التركيز على الخطوات والمبادئ اللازمة لتحقيق النجاح قبل وقوع الخطأ وبعده..

(١٧)

٩-يعزز المسؤولية يضمن التنظيم الذاتي أن يتعامل أعضاء الفريق مع أفعالهم. نظراً لأنه يوفر لهم حرية أكبر من الموظف العادي ، فمن المرجح أن يختاروا مساراً فعالاً ويثبتوا قدرتهم على أن يكونوا مستقلين ومكتفين ذاتياً. ١٠-يسهل التعلم يسير التحسين المستمر والموظفون الذين

يدرسون ذاتيًا جنبًا إلى جنب مع مكان عمل منظم ذاتيًا. لكي تكون موظفًا ماهرًا في أي مجال من مجالات الخبرة ، يجب ألا يتوقف المرء عن التعلم أبدًا. المهارات والمعرفة الجديدة تمكن الأعمال من أن تظل قادرة على المنافسة. ١١- يحسن الدافع هناك ثروة هائلة من التجارب العلمية والأدبيات التي توضح كيف أن زيادة الاستقلالية في مكان العمل تعمل على تحسين الحافز داخل الفريق. وذلك لأن أعضاء الفريق يستمتعون دائمًا بالعمل وفقًا لشروطهم الخاصة ، ودون التعرض للضغط. كما أنهم يشعرون بمزيد من الثقة عندما يمكنهم مواجهة تحديات اليوم بشكل فردي. ١٢- كذلك تظهر أهمية التنظيم الذاتي في ضمان الجودة والسرعة نظرًا لأن أعضاء الفريق يتفاعلون مع بعضهم البعض من أجل التعلم والتنظيم الذاتي ، فإنهم يصبحون مكتفين ذاتيًا بشكل متزايد. يبرز التنظيم الذاتي أفضل مشاعر وصفات الفرد من أجل زيادة الإنتاجية. يتعلم أعضاء الفريق أن يكونوا إيجابيين ويركزون على الحل. هناك طرق مختلفة يمكنك من خلالها تحسين صفاتك وعواطفك.

❖ النظريات المفسرة للتنظيم الذاتي

أولا - النظرية المعرفية الاجتماعية (ألبرت باندورا ، 1986)

(Social cognitive theory (Albert Bandura 1986) يعود الفضل إلى (باندورا ، 1986) في التأكيد على عملية التنظيم الذاتي لدى الأفراد في ضوء نظريته في التعلم المعرفي الاجتماعي (العتوم وآخرون ، 2005 : 271). أذ أدى تطور النظرية المعرفية إلى التأكيد على دور التنظيم الذاتي للسلوك فعن طريق كل من التعزيز المباشر والتعزيز بالإجابة والعقاب يتعلم الأطفال أثناء نموهم بالتدريج أي أنواع السلوك مقبول اجتماعيا ، وأياها غير مقبول من الآخرين من حولهم ، وفي النهاية يكونون أفكارهم الخاصة عن السلوك المناسب والسلوك غير المناسب ويختارون أفعالهم بناء على ذلك (أبو علام ، 2004 : 182-183) وعلى هذا الأساس أشار (باندورا) إلى إن الأفراد قادرين على تنظيم سلوكياتهم في ضوء النتائج التي يتوقعونها عند القيام بهذه السلوكيات ، فوفقا لهذا المبدأ أن لأفراد قادرين على إعادة تنظيم السلوكيات وتنويعها وفقا للتوقعات والنتائج التي يحددونها (الزغول ، 2009 : 214). وبما ان الفرد ينظم الأنماط السلوكية في ضوء النتائج المتوقعة منها، فتوقع النتائج المترتبة يحدد امكانية تعلم السلوك من عدمه (الزغول، 2010: 18). فالأفعال والسلوكيات التي تعطيها إحساساً بالفخر والرضا الذاتي تكون مرغوبة أكثر عند القيام بها من الأفعال التي تؤدي إلى النقد الذاتي. (Eysench, 2004: 477) وبهذا يرى (باندورا) بان التنظيم الذاتي يمثل قابلية الفرد و قدرته على تنظيم الأنماط السلوكية التي يقوم بها في ضوء النتائج التي يتوقعها من جراء القيام بهذه الأنماط السلوكية وتفسير التغيرات المصاحبة بطريقة عمليات التنظيم الذاتي وليس بطريقة الرابطة بين المثير والاستجابة (Bandura, 1991 : 105). ومن هنا فإن التنظيم الذاتي أو ممارسة السيطرة على السلوك يعد بمثابة إحدى القوى المحركة للشخصية الإنسانية (هريدي ، 2011 : 224). إنه جهد منظم لتوجيه الأفكار، والمشاعر، والأفعال لتحقيق الأهداف. (Zimmerman, 2000:13) إذا فالتنظيم الذاتي عملية يمكن أن يتحكم الناس بواسطتها في انجازاتهم وأفعالهم الخاصة ، فيحددون لأنفسهم

(١٨)

أهدافاً و يقيمون نجاحهم في تحقيق تلك الأهداف ، ويكافئون أنفسهم لقاء ذلك (فريدمان وشستك ، ويرى (باندورا) ان هناك اختلاف بين امتلاك الفرد القدرة على التنظيم الذاتي وبين القدرة على تطبيقها بفاعلية وتواصل تحت ضغط مؤثرات تتعارض معها، فالتنظيم الذاتي الفعال لا يتطلب

من الفرد فقط مهارات تنظيم ذاتي ، وإنما يحتاج أيضاً إلى اعتقاد ذاتي قوي في قدرته على التأثير بفاعلية في التحكم الذاتي، لذلك يؤدي اعتقاد الأفراد بفاعليتهم في ممارسة التحكم بدوافعهم وأنماط تفكيرهم وأفعالهم وسلوكياتهم الخاصة دوراً مهماً في استعمال عمليات التنظيم الذاتي بكفاءة عالية ، فكلما كانت فاعلية التنظيم الذاتي المدركة أقوى زادت جهود الناس المتعلقة بالتحكم الذاتي وزاد نجاحهم في مقاومة الضغوط الاجتماعية بأن يتصرفوا بأساليب تنافي معاييرهم، أما الإحساس المنخفض بفاعلية التنظيم الذاتي فإنه يزيد من التعرض للضغوط الاجتماعية للقيام بالسلوك الخاطئ (Bandura, 1991:19-21) .

ثانياً - نظرية الضبط لكارفر و سكاير (1998)

(Bandura, 1991:19-21) . ويفترض (باندورا) ان هذه العمليات تتفاعل بعضها مع البعض الآخر بأسلوب تبادلي ، مثل الإصغاء إلى شريط (سمعي) لكلام شخص ما عن نفسه (ملاحظة ذاتية) يفترض انها تؤثر في الأحكام الذاتية للتقدم في اكتساب مهارة بلاغية وهذه بدورها أي (الأحكام الذاتية) تحدد الرغبة اللاحقة للفرد لمواصلة هذه الممارسة وهي (الاستجابة الذاتية) (Bandura , 1986 : 290) . The Theory of control Carver & Scheier (1998) . بحث (كارفر وسكاير) (Carver&Scheier) التنظيم الذاتي من منظور نظرية الضبط حول السلوك ، هذا المنظور يركز على العمليات القائمة على التغذية الراجعة التي عن طريقها ينظم الأفراد أفعالهم ذاتياً لتقليل التنافر بين الأعمال الفعلية والأعمال المرغوبة أو المقصودة (Carver & Scheier, 2000 : 256) . حيث يفسر السلوك المقصود على انه يعكس عمليات ضبط التغذية الراجعة، فعندما يتحرك الأفراد (مادياً او سايكولوجياً) تجاه الأهداف فأنتهم يظهرون عمليات التغذية الراجعة لتقليل التنافر السلبي ، أن الأفراد يلاحظون على نحو دوري الخصائص التي يجسدونها في سلوكهم (عملية ادخال) (input function) ، يقارنون هذه المدركات مع قيم مرجعية بارزة، إذ أشارت المقارنات إلى تباين بين القيم المرجعية والحالة الراهنة (بمعنى بين خصائص السلوك المقصود والسلوك الفعلي) فالأفراد يكيفون سلوكهم (عملية إخراج) (output function) ليكون قريباً جداً من القيمة المرجعية (Carver&Scheier,2000 : 257-258).

ثالثاً - نظرية الاستشارة مقابل التنفيذ (روبيكون ، 1998)

يقترح (روبيكون) بأن ظواهر التنظيم الذاتي المختلفة ترتبط مع كل مرحلة من مراحل الفعل ، كما وميز بين الوظيفة الاستشارية (deliberation function) للبدء بالالتزام بتحقيق تفضيل معين أو رغبة ما والتي تشكل مغزى الهدف ، وبين الوظيفة التنفيذية لتخطيط والتزام الفرد بمسار خاص لانجاز الفعل وتحقيق تلك الرغبة وهو ما يشكل المغزى السلوكي ويرى أيضاً بان الدماغ يستطيع التأكيد على كل من الوظيفة الاستشارية أو الوظيفة التنفيذية ، ويمكن أن يمثل مفهوم التشاور في هذه النظرية بعد التقييم بينما يمثل مفهوم التنفيذ بعد التنقل وهذان البعدان منفصلان فيمكن أن نلاحظ إن بعدي التقويم والتنقل يستطيعان أن يؤديان دوراً في كل من عمليتي التشاور والتنفيذ ، في حين لا يمكن بين هاتين العمليتين ، فالتشاور يتضمن مقارنة أهداف بديلة وتقويمها

(١٩)

أما التنفيذ فيتضمن مقارنة الوسائل والخطط البديلة التي يتم تحقيق هذه الأهداف بواسطتها وتقويمها، ولهذا يمكن أن نجد بعد التقييم في كل مرحلة من مراحل الانجاز ، وكذلك الحال بالنسبة للتنقل ، ففي كل مرحلة يبدأ بها الفرد يحتاج الى بعد التنقل للمحافظة على التقدم الذي أحرزه من

اجل الوصول إلى الهدف المقصود، ولهذا هناك تنقل في كل مرحلة من مراحل الانجاز ويميز (روبيكون) بين مفهومي التشاور والتنفيذ في كل مرحلة من مراحل ما قبل الفعل أو السلوك و مرحلة البدء الفعلي للفعل أو السلوك، و مرحلة بذل الجهود والإنجاز والتقدم في الفعل أو السلوك ، و من المحتمل أن يكون لكل من التقييم والتنقل ارتباطات مختلفة مع التشاور والتنفيذ في كل مرحلة من مراحل الفعل هذه ، إذ إن من الممكن أن تكون اعتبارات بعد التقييم أقوى في مرحلة ما قبل الفعل مقارنة بمرحلة الفعل الحقيقي أو الفعلي على العكس من اعتبارات بعد التنقل، إلا إن من المهم جدا ملاحظة إن كل من التقييم والتنقل موجودين بشكل حتمي في كل مرحلة من مراحل الفعل أو السلوك ، على الرغم من اختلاف تقديرتهما (Higgins et al, 2003: 315). إن عمليات التشاور والتنفيذ يمكن أن تتنوع اعتماداً على المدى الذي عنده يتم التأكيد على التقييم والتنقل ، فعند التشاور على سبيل المثال يكون الفرد مهتماً بالأهداف البديلة المقارنة بشكل كبير لاختيار أفضل بديل أو البديل الصحيح، أو يكون الفرد أكثر اهتماماً بإنهاء التشاور حالاً من اجل التحرك أو الانتقال بسرعة عن طريق الوظيفة التنفيذية إلى البدء بالفعل الحقيقي الحالي ففي ضوء استعمال الفرد لهذين الوظيفتين يستطيع تحقيق تنظيم ذاتي في أنماطه السلوكية

❖ مناقشة النظريات التي تناولت التنظيم الذاتي

وتؤكد دراسة باندورا على عملية التنظيم الذاتي لدى الأفراد في ضوء نظريته في التعلم المعرفي الاجتماعي أن أدى تطور النظرية المعرفية إلى التأكيد على دور التنظيم الذاتي للسلوك فعن طريق كل من التعزيز المباشر والتعزيز بالإجابة والعقاب يتعلم الأطفال أثناء نموهم بالتدرج أي أنواع السلوك مقبول وغير المقبول وعلى هذا الأساس أشار (باندورا) إلى أن الأفراد قادرون على تنظيم سلوكياتهم في ضوء النتائج التي يتوقعونها عند القيام بهذه السلوكيات اما دراسة كارفر و سكاير فأشارت التنظيم الذاتي من منظور نظرية الضبط حول السلوك ، هذا المنظور يركز على العمليات القائمة على التغذية الراجعة التي عن طريقها ينظم الأفراد أفعالهم ذاتياً لتقليل التنافر بين الأعمال الفعلية والأعمال المرغوبة أو المقصود حيث يفسر السلوك المقصود على انه يعكس عمليات ضبط التغذية الراجعة، فعندما يتحرك الأفراد مادياً أو سيكولوجياً تجاه الأهداف فأنهم يظهرون عمليات التغذية الراجعة لتقليل التنافر السلبي، أن الأفراد يلاحظون على نحو دوري الخصائص التي يجسدونها في سلوكهم عملية ادخال، يقارنون هذه المدركات مع قيم مرجعية بارزة، إذ أشارت المقارنات إلى تباين بين القيم المرجعية والحالة الراهنة بمعنى بين خصائص السلوك المقصود والسلوك الفعلي فالأفراد يكتفون سلوكهم عملية اخراج ليكون قريباً جداً من القيمة المرجعية أما دراسة روبكون يقترح بأن ظواهر التنظيم الذاتي المختلفة ترتبط مع كل مرحلة من مراحل الفعل، كما وميز بين الوظيفة الاستشارية للبدء بالالتزام بتحقيق تفضيل معين أو رغبة ما والتي تشكل مغزى الهدف ، وبين الوظيفة التنفيذية لتخطيط والتزام الفرد بمسار خاص لانجاز الفعل وتحقيق تلك الرغبة وهو ما يشكل المغزى السلوكي ويرى أيضا بأن الدماغ يستطيع التأكيد على كل من الوظيفة الاستشارية أو الوظيفة التنفيذية ، ويمكن أن يمثل مفهوم التشاور في هذه النظرية بعد التقييم بينما يمثل مفهوم التنفيذ بعد التنقل وهذان البعدان منفصلان فيمكن أن نلاحظ إن بعدي التقييم

(٢٠)

والتنقل يستطيعان أن يؤديان دوراً في كل من عمليتي التشاور والتنفيذ ، في حين لا يمكن بين هاتين العمليتين ، فالتشاور يتضمن مقارنة أهداف بديلة وتقويمها أما التنفيذ فيتضمن مقارنة الوسائل والخطط البديلة التي يتم تحقيق هذه الأهداف بواسطتها وتقويمها.

❖ المحور الثاني: الدراسات السابقة
❖ اولاً: دراسة سابقة تناولت الكفاءة الانفعالية

اولاً: دراسة حسين (٢٠١٨)

بعنوان (علاقة الكفاءة الانفعالية بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة) هدف البحث التعرف على الكفاءة الانفعالية وتنظيم الذات، وتعرف العلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة عينة البحث و تتكون عينة البحث والبالغة (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة اختيروا بطريقه الطبقيه العشوائية ادوات البحث قام الباحث بتبني مقياس الكفاءة الانفعالية لـ ادريس (٢٠١٤) والمكون من (٤١) فقره بصيغته النهائية وبناء مقياس تنظيم الذات والذي تكون من (٢٦) فقره بصيغته النهائية الوسائل الاحصائية استخدام الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة. نتائج البحث اظهرت النتائج ان افراد العينة لديهم كفاءه انفعاليه الذي بدوره عزز تنظيم الذات لدى الطلبة من خلال نفسه والواقع الذي يعيشه الطالب واقتناعه ببيئته الاجتماعية والمعرفيه . وايضا ان افراد عينه البحث لديها تنظيم ذاتي من خلال تنظيم أوضاعه النفسية والانفعالية والقيم والتقاليد التي تربي عليها، وأظهرت النتائج الاحصائية وجود علاقه ارتباطيه طرديه موجبه بين الكفاءة الانفعالية وتنظيم الذات لدى الطلبة

ثانياً: دراسة الشهيلي (٢٠١٨)

بعنوان (علاقة الكفاءة الانفعالية الاجتماعية بالامن النفسي لدى طلبة الجامعة) استهدفت الدراسة التعرف على درجة : ١ - الكفاءة الانفعالية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة . الأمن النفسي لدى طلبة الجامعة ٣٠- العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الانفعالية الاجتماعية والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة : - الفروق في العلاقة بين الكفاءة الانفعالية الاجتماعية والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري الجنس والتخصص علمي - انساني) (ذكور - إناث) عينة البحث تكونت عينة البحث من ٤٠٠ طالب وطالبة من طلبة الجامعة اخيرو بالطريقة العشوائية المناسبة ادوات البحث قامت الباحثة بتبني مقياسين، أحدهما لقياس الكفاءة الانفعالية الاجتماعية والآخر لقياس الأمن النفسي ، و تم تطبيق هذين المقياسين على عينة من طلبة الجامعة الوسائل الاحصائية وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا باستعمال الاختبار الثاني لعينة واحدة و الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين، ومعامل الارتباط بيرسون ، و الفاكرونباخ ، و معادلة سبيرمان براون الحقيقية الاحصائية (SPSS) ، توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية 1 - أن مستوى الكفاءة الانفعالية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ٢ - ان مستوى الأمن النفسي لدى طلبة الجامعة دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥). هناك علاقة موجبة بين متغيري البحث ٤- لا توجد فروق في العلاقة بين الكفاءة الانفعالية الاجتماعية والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة بحسب الجنس والتخصص

ثالثاً: دراسة عباس (٢٠١٩)

(٢١)

بعنوان (قياس الكفاءة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية) هدف البحث التعرف على قياس الكفاءة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية التعرف على الكفاءة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية دلالة الفروق وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث) ، التخصص (علمي انساني) ، ونوع الدراسة (صباحي ، مسائي) عينة البحث حيث تم تطبيق المقياس على عينة التحليل

الإحصائي البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية الأساسية واستخراج الخصائص السايكومترية المتمثلة بالصدق والثبات ادوات البحث والتحقيق أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس الكفاءة الانفعالية من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة ذات العلاقة وخبرة الخبراء وخبرة الباحث الشخصية باعتباره أستاذ جامعي حيث تكون المقياس من (٤٤) فقرة باستخدام أسلوب العبارات التقريرية وأسلوب ليكرت ذات التدرج الخماسي. الوسائل الاحصائية استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة نتائج البحث توصل الباحث إلى النتائج الآتية : . تمتع عينة البحث بمستوى من الكفاءة الانفعالية لان القيمة الثاني المحسوبة المحسوبة أكبر من القيمة الثانية الجدولية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس لان القيمة الفانية المحسوبة هي أصغر من القيمة الفانية الجدولية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير التخصص لان القيمة الفانية المحسوبة هي أصغر من القيمة الفانية الجدولية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير نوع الدراسة لان القيمة الفانية المحسوبة هي اصغر من القيمة الفانية الجدولية لا توجد تفاعلات ثنائية ذات دلالة إحصائية وفق متغير (الجنس تخصص) لان القيمة الفانية المصوبة هي أصغر من القيمة الفانية الجدولية لا توجد تفاعلات ثنائية ذات دلالة إحصائية وفق متغير (الجنس, نوع الدراسة) لان القيمة الفانية المحسوبة هي أصغر من القيمة الفانية الجدولية لا توجد تفاعلات ثنائية ذات دلالة إحصائية وفق متغير (التخصص نوع الدراسة) لان القيمة الفانية المحسوبة هي أصغر من القيمة الفانية الجدولية لا توجد تفاعلات ثلاثية ذات دلالة إحصائية وفق متغير (الجنس تخصص نوع الدراسة لان القيمة الفانية المحسوبة هي أصغر من القيمة الفانية الجدولية.

❖ ثانيا دراسة سابقة تناولت التنظيم الذاتي

اولا دراسة مومني وخز علي (٢٠١٥)

بعنوان (التنظيم الذاتي لدى عينة من الطلبة الجامعيين وقدرته التنبؤية في تحصيلهم الدراسي) هدف البحث التعرف على مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة من الطلبة الجامعيين والكشف عن القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي في تحصيلهم الدراسي عينة البحث تكونت عينة الدراسة من (٣١٢) طالبا وطالبة منهم (١٧٧) طالبا و (١٣٥) طالبة من طلبة جامعة جدارا في الأردن تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة ادوات البحث والتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التنظيم الذاتي من إعداد مريان (٢٠١٠) بعد التحقق من دلالات صدقه وثباته الوسائل الاحصائية استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة نتائج البحث أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة يمتلكون درجة متوسطة من التنظيم الذاتي على القياس ككل وعلى مجالاته الفرعية، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية (....) في مستوى التنظيم الذاتي على المقياس ككل وعلى المجالين وضع وتحديد الأهداف والتحكم الذاتي تعزى للجنس الصالح الإناث، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على المجالين الملاحظة الذاتية ورد الفعل الذاتي

(٢٢)

تعزى للجنس وأخيرا أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مجالين من مجالات التنظيم الذاتي تنبأ بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة وهما مجال وضع وتحديد الأهداف ومجال رد الفعل الذاتي إذ بلغت نسبة التباين المفر لهما في التحصيل الدراسي (٦٠.١٨٦).

ثانيا دراسة الكعبي (٢٠١٦)

بعنوان (الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة الجامعة) هدف البحث التعرف على الانتباه الذهني والتنظيم الذاتي المعرفي، وماهي العلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة ، عينة البحث والبالغة (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة اختبروا بطريقة الطبقة العشوائية ادوات البحث ولغرض التحقق من ذلك قام الباحث بترجمة مقياس الانتباه الذهني الذي أعده كل من براون وريان عام (٢٠٠٣) والمكون من (١٥) فقرة وتبني مقياس التنظيم الذاتي المعرفي لـ (الموسوي ، (٢٠١٠) والمكون من (٣١) بصيغته النهائية الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة نتائج البحث اظهرت النتائج ان افراد العينة لديهم انتباه ذهني الذي بدوره عزز تنظيم المعرفة من خلال معالجة المعلومات التي استقبلها الطالب من بيئته المعرفية، وايضاً ان افراد عينة البحث لديها تنظيم ذاتي للمعلومات المعرفية من خلال انتباهه اليها ، واطهرت النتائج الاحصائية وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الانتباه الذهني والتنظيم الذاتي المعرفي لدى الطلبة

ثالثا: دراسة الزويني (٢٠١٨)

بعنوان (الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة) هدف البحث التعرف على :- درجة الازدهار النفسي لدى تدريسيي الجامعة الدرجة التنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة ٣٠- العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة ٤- الفروق في العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي تبعا للمتغيري الجنس

(ذكور، إناث) والتخصص (علمي إنساني) عينة البحث وتكونت عينة البحث من (400) تدريسيي وتدرسية تم اختيارهم بالأسلوب العشوائي الطبقي ذات التوزيع المتناسب . ادوات البحث قام الباحث ببناء مقياس للتنظيم الذاتي بالاعتماد على نظرية (Bandura, 1986) وكذلك تم عرضه على مجموعة من الخبراء المحكمين كما تم استخراج الخصائص السيكومترية له الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات بالاستعانة بالحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية و أظهرت نتائج البحث ما يأتي: 1- إن تدريسيي الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من الازدهار النفسي -2- أن تدريسيي الجامعة يمتلكون تنظيماً ذاتياً – وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي لدى عينة البحث ولكلا الجنسين ذكور – إناث) والتخصصين (علمي – إنساني) 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي تبعا للجنس ذكور – إناث والتخصص علمي – إنساني)

❖ موازنة بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية

تباينت وتنوعت واختلفت الدراسات السابقة من حيث

١-اهداف البحث: تباينت الدراسة السابقة التي تناولت الكفاءة الانفعالية من حيث الأهداف فقد هدفت دراسة حسين (٢٠١٨) الى التعرف على الكفاءة الانفعالية وتنظيم الذات ، وتعرف العلاقة (٢٣)

بينهما لدى طلبة الجامعة . اما دراسة الشهيلي (٢٠١٨) هدفت دراستها التعرف على درجة : ١- الكفاءة الانفعالية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة ٢- الأمن النفسي لدى طلبة الجامعة ٣- والعلاقة الارتباطية بين الكفاءة الانفعالية الاجتماعية والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة. ٤ – الفروق في

العلاقة بين الكفاءة الانفعالية الاجتماعية والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري الجنس والتخصص (علمي - إنساني) (ذكور - إناث). أما دراسة عباس (٢٠١٩). هدفت دراسة التعرف على قياس الكفاءة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية التعرف على الكفاءة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية. دلالة الفروق وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث) ، التخصص (علمي ، إنساني) ، ونوع الدراسة (صباحي ، مسائي) في ما يخص الدراسة التي تناولت التنظيم الذاتي تباينت الدراسات السابقة من حيث الاهداف هدفت دراسة مومني وخزعلي (٢٠١٥) التعرف على مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة من الطلبة الجامعيين والكشف عن القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي تحصيلهم الدراسي. أما دراسة الكعبي (٢٠١٦) الى التعرف على الانتباه الذهني والتنظيم الذاتي المعرفي ، وماهي العلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة. أما دراسة الزويني (٢٠١٨) هدفت الدراسة الى التعرف على ١- درجة الازدهار النفسي لدى تدريسيي الجامعة ٢- درجة التنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة ٣-- العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة . 4- الفروق في العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور ، إناث) والتخصص (علمي ، إنساني). أما هدف البحث الحالي هو التعرف على ١- الكفاءة الانفعالية لدى طلبة الجامعة ٢- التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة. 3-العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الانفعالية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة.

٢-عينة البحث: تباينت حجم العينات في الدراسات السابقة ففي دراسة(حسين، والشهيلي). (٢٠١٨) تكونت عينة البحث من (400) طالب وطالبة من طلبة الجامعة اخيرو بطريقة الطبقيّة العشوائية. أما دراسة عباس (٢٠١٩) تكونت عينة البحث من (400) طالب وطالبة من كلية التربية الأساسية واستخراج الخصائص السايكومترية المتمثلة بالصدق والثبات. اما عينات البحث التي تناولت التنظيم الذاتي ففي دراسة مومني وخزعلي (٢٠١٥) عينة البحث تكونت عينة الدراسة من (٣١٢) طالبا وطالبة منهم (١٧٧) طالبا و (١٣٥) طالبة من طلبة جامعة جدارا في الأردن تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة. أما دراسة (الكعبي: ٢٠١٦) فقد بلغت حجم العينة (400) طالب وطالبة من طلبة الجامعة اخيرو بطريقة الطبقيّة العشوائية أما دراسة (الزويني: ٢٠١٨) فقد بلغت حجم العينة (400) تدريسي وتدرسيية تم اختيارهم بالأسلوب العشوائي الطبقي ذات التوزيع المتناسب. أما في البحث الحالي فقد بلغت حجم العينه (40) طالب وطالبة من طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية في جامعة بابل.

٣-ادوات البحث: تعددت الأدوات التي استعملتها الدراسات السابقة ففي دراسة حسين (٢٠١٨) فقد تبني الباحث مقياس الكفاءة الانفعاليه لـ ادريس (٢٠١٤) والمكون من (41) فقره بصيغته النهائية. أما دراسة الشهيلي (٢٠١٨) تبنت الباحث مقياس الكفاءة الانفعالية أما دراسة عباس (٢٠١٩) قام الباحث ببناء مقياس الكفاءة الانفعالية من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة ذات العلاقة وخبرة الخبراء وخبرة الباحث الشخصية باعتباره أستاذ جامعي حيث تكون المقياس من (44) فقرة باستخدام أسلوب العبارات التقريرية وأسلوب ليكرت ذات التدرج الخماسي. أما ادوات البحث التي التنظيم الذاتي ففي دراسة مومني وخز علي (٢٠١٥) قام الباحثان استخدام

(٢٤)

مقياس التنظيم الذاتي من إعداد مريان (٢٠١٠) بعد التحقق من دلالات صدقه وثباته أما في دراسة (الكعبي ٢٠١٦) وتبني الباحث مقياس التنظيم الذاتي المعرفي لـ (الموسوي ، ٢٠١٠) والمكون من (٣١) بصيغته النهائية أما دراسة (الزويني ٢٠١٨) كما قام الباحث ببناء مقياس

للتنظيم الذاتي بالاعتماد على نظرية (Bandura 1986) أما في البحث الحالي فقد تبنت الباحثة مقياس (ادريس: 2014) للكفاءة الانفعالية وفق نظرية بويتز وكذلك تبنت مقياس (الزويني: 2018) للتنظيم الذاتي وفق نظرية باندورا.

4 - الوسائل الاحصائية: استخدمت الدراسات السابقة العديد من الوسائل الاحصائية تبعا لأهدافها في دراسة (حسين: 2018) اسخدم الباحث الاختبار التاني ومعامل بيرسون اما في دراسة (الشهيلي 2018) استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية هي ومعامل الارتباط بيرسون ، و الفاكرونباخ ، و معادلة سيرر، براون ،الحقية الاحصائية (SPSS) اما دراسة عباس(2019) استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة . اما الوسائل الاحصائية التي تناولت التنظيم الذاتي ففي دراسة مومني وخزعلي (2015) استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة. اما دراسة (الكعبي 2018) استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية . test ومعامل ارتباط بيرسون و الفاكرونباخ اما في دراسة (الزويني 2018) فقد استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية الفاكرونباخ و test اما في البحث الحالي فقد استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة لاهداف بحثها.

5. نتائج البحث: اختلفت النتائج في الدراسات السابقة التي تناولت الكفاءة الانفعالية ففي دراسة حسين(2018) اظهرت النتائج ان افراد العينة لديهم كفاءه انفعاليه الذي بدوره عزز تنظيم الذات لدى الطلبة من خلال نفسه والواقع الذي يعيشه الطالب واقتناعه ببيئته الاجتماعية والمعرفية، وايضا ان افراد عينة البحث لديها تنظيم ذاتي من خلال تنظيم أوضاعه النفسيه والانفعالية والقيم والتقاليد التي تربي عليها ، واطهرت النتائج الاحصائية وجود علاقة ارتباطيه طرديه موجبه بين الكفاءه الانفعاليه وتنظيم الذات لدى الطلبة. اما دراسة الشهيلي (2018) توصلت الدراسة الى النتائج الاتية . 1- أن مستوى الكفاءة الانفعالية لدى طلبة الجامعة دال احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) . 2- ان مستوى الأمن النفسي لدى طلبة الجامعة دال احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) . 3- هناك علاقة موجبة بين متغيري البحث اما دراسة عباس(2019) نتائج البحث. توصل الباحث إلى النتائج الآتية : . تمتع عينة البحث بمستوى من الكفاءة الانفعالية لان القيمة التاني المحسوبة المحسوبة اكبر من القيمة الثانية الجدولية. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس لأن القيمة الفائية المحسوبة هي أصغر من القيمة الثانية الجدولية. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير التخصص لان القيمة الفائية المحسوبة هي اصغر من القيمة الفائية الجدولية . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير نوع الدراسة لان القيمة الفائية المحسوبة هي أصغر من القيمة الفائية الجدولية. لا توجد تفاعلات ثنائية ذات دلالة إحصائية وفق متغير (الجنس, تخصص) . لأن القيمة الفائية المحسوبة هي أصغر من القيمة الفائية الجدولية. لا توجد تفاعلات ثنائية ذات دلالة إحصائية وفق متغير (الجنس, نوع الدراسة) لان القيمة الفائية المحسوبة هي اصغر من القيمة الفائية الجدولية. لا توجد تفاعلات ثنائية ذات دلالة إحصائية وفق متغير (الجنس, نوع الدراسة) لأن القيمة الفائية المحسوبة هي اصغر من القيمة الفائية الجدولية لا توجد تفاعلات ثلاثية ذات دلالة إحصائية وفق متغير (الجنس,

(20)

تخصص نوع الدراسة لان القيمة الفائية المحسوبة هي أصغر من القيمة الفائية الجدولية. .. اما نتائج الدراسات السابقة التي تناولت التنظيم الذاتي ففي دراسة مومني وخزعلي(2015) نتائج

البحث أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة يمتلكون درجة متوسطة من التنظيم الذاتي على القياس ككل وعلى مجالاته الفرعية، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية (...). في مستوى التنظيم الذاتي على المقياس ككل وعلى المجالين وضع وتحديد الأهداف والتحكم الذاتي تعزى للجنس لصالح الإناث، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على المجالين الملاحظة الذاتية ورد الفعل الذاتي تعزى للجنس وأخيراً أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مجالين من مجالات التنظيم الذاتي تنبأ بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة وهما مجال وضع وتحديد الأهداف ومجال رد الفعل الذاتي إذ بلغت نسبة التباين المفسر لهما في التحصيل الدراسي (60.186) أما دراسة الكعبي (٢٠١٦) أظهرت النتائج ان افراد العينة لديهم انتباه ذهني الذي بدوره عزز تنظيم المعرفة من خلال معالجة المعلومات التي استقبلها الطالب من بيئته المعرفية ، وايضاً ان افراد عينة البحث لديها تنظيم ذاتي للمعلومات المعرفية من خلال انتباهه اليها ، وأظهرت النتائج الاحصائية وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الانتباه الذهني والتنظيم الذاتي المعرفي لدى الطلبة. اما دراسة الزويني (٢٠١٨) و أظهرت نتائج البحث ما يأتي :1- إن تدريسيي الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من الازدهار النفسي . ٢- ان تدريسيي الجامعة يمتلكون تنظيماً ذاتياً .3- وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي لدى عينة البحث ولكلا الجنسين ذكور – إناث) والتخصصين (علمي – إنساني) .4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي تبعاً للجنس ذكور- إناث) والتخصص علمي – إنساني) . اما نتائج البحث الحالي تناقش في الفصل الرابع.

❖ رابعا : جوانب الافادة من الدراسات السابقة

- ١- إتباع الإجراءات المناسبة في تحديد مجتمع البحث الحالي.
- ٢- التعرف على العينات التي اعتمدها تلك الدراسات مما ساعد الباحثة على اختيار العينة المناسبة التي يمكن أن تحقق أهداف بحثها وأتباع الإجراءات المناسبة اختيارها.
- ٣- الإفادة من طرائق استخراج الصدق والثبات للبحث الحالي.
- ٤- الإفادة من المصادر الموجودة في هذه الدراسات والرجوع إليها، فيما يتعلق بموضوع بحثها.
- ٥- مقارنة نتائج تلك الدراسات بالبحث الحالي لمعرفة مدى تغطيتها لنتائج البحث الحالي.

الفصل الثالث



أولاً – منهج البحث

- منهج البحث وإجراءاته
- ثانياً – مجتمع البحث
- ثالثاً – عينة الباحث
- رابعاً – أدوات البحث
- خامساً – التطبيق النهائية
- سادساً – الوسائل الاحصائية

اولاً:- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للدراسة الارتباطية في هذا البحث لكونه المنهج المناسب لطبيعة البحث واهدافه، إذ إن المنهج الوصفي يدرس الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً وكمياً فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها أما التغيير الكمي فبعطينا أرقاماً ويوضح مقدار هذه الظاهرة (عبيدات وآخرون، 2012: 289).

ثانياً :- مجتمع البحث Research Population

ويقصد به جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها (ملحم، 2000: 125). وتم تحديد مجتمع البحث بطلبة جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الانسانية قسم العلوم التربوية والنفسية وللدراسة الصباحية من الذكور والاناث للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) والبالغ عددهم (٧٠٥) بواقع (١٨١) ذكور. (٣٢٦) اناث، وجدول (1) يبين ذلك

جدول (1)

مجتمع البحث

ت	المرحلة	ذكور	اناث	المجموع الكلي
١	الاولى	٩٠	١١٠	٢٠٠
٢	الثانية	٣٠	٨٠	١١٠
٣	الثالثة	٣٤	٥٦	٩٠
٤	الرابعة	٢٧	٨٠	١٠٧
	المجموع	١٨١	٣٢٦	٥٠٧

ثالثاً: - عينة البحث Research Sample

هي جزء من مجتمع البحث التي تجري عليها الدراسة بحيث تتوفر فيها خصائص المجتمع نفسها، يلجأ الباحث إليها لإجراء دراسته عليها على وفق قواعد خاصة لتمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (داوود، وأنور، 1990: 67)، أو هي جزء من المجتمع، يتم اختيارها عشوائياً أو بصورة غير عشوائية، وعلى أساس تمثيلها لخصائص المجتمع كافة المسحوبة منه العينة (البلداوي، 2008: 21)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع

المناسب من قسم العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (40) بواقع (20) طالب و(20) طالبة للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) والجدول (2) يوضح ذلك.

(٢٨)

جدول (٢)

عينة البحث

ت	المرحلة	ذكور	اناث	المجموع الكلي
---	---------	------	------	---------------

١	الثانية	١٠	١٠	٢٠
٢	الثالثة	١٠	١٠	٢٠
	المجموع	٢٠	٢٠	٤٠

رابعاً:- اداتا البحث

تطلب تحقيق اهداف البحث بوجود اداتين احدهما لقياس الكفاءة الانفعالية والأخرى لقياس التنظيم الذاتي وبالنظر لوجود هاتين الاداتين فقد تم اعتمادهما بعد ايجاد الخصائص السايكومترية كما مبين ادناه وصفاً لكل من الاداتين :-

1- مقياس الكفاءة الانفعالية:

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والادبيات وما توفر من مقاييس لقياس الكفاءة الانفعالية ارتأت الباحثة بعد الاخذ برأي لجنة المحكمين بتبني مقياس (ادريس، ٢٠١٤) للكفاءة الانفعالية المعتمد على منظور (بويترس) ، كما تبنت الباحثة تعريف (Boyatzis، ٢٠٠٢) نظري، ويعرف بأنه (خاصيه من الخصائص الشخصية التي يتصف بها الشخص، والتي من المحتمل ان تعمل بوصفه دافعا، او سمه، او مهاره يستخدمها الفرد عند تصور ذاته وهي تؤدي دورا اجتماعيا معيناً ، او انها بناء معرفي يفضله الفرد لتحسين ادائه وإنجازه الانفعالي(Boyatzis,200٢ ٣٤٤،) قامت الباحثة بالإجراءات الآتية للتأكد من صلاحية المقياس:

- الصدق الظاهري

ان افضل طريقة للتحقق من استخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين (عودة، 2000: 78)، ولتحقيق هذا النوع من الصدق عرضت الباحثة فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية وعلم النفس والملحق (1) يوضح اسماء المحكمين، أن طلبت الباحثة من كل واحد منهم ان يؤشر ازاء كل فقرة من حيث كونها صالحة أو غير صالحة، أو بحاجة الى تعديل مع ذكر التعديل المقترح ، فاذا كانت قيمة المحسوبة اعلى من قيمة كاي الجدولية فان جميع فقرات المقياس مقبولة اما اذا كانت قيمة المحسوبة أقل من قيمة كاي الجدولية فان فقرات المقياس ترفض ، وعلى وفق ملاحظات المحكمين استبقيت جميع فقرات المقياس والبالغة (٤١) فقرة، والجدول (3) يوضح ذلك:

جدول(٣)

يوضح اراء المحكمين على مقياس الكفاءة الانفعالية

الفقرات	الموافقون	الرافضون	قيمة المحسوبة كاي	قيمة الجدولية كاي	مستوى الدلالة
٤١-١	١٠	صفر	١٠	٣.٨٤	٠.٠٥

(29)

❖ ب: ثبات المقياس

يقصد بثبات المقياس درجة استقراره اذا طبق لأكثر من مرة بفواصل زمني مناسب (عودة ، 2000: 68) ، ولعرض استخراج ثبات المقياس استخدمت الباحثة التجزئة النصفية، وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس الى فقرات فردية وفقرات زوجية (ملحم، 2000: 67) وبعد تطبيق

معادلة بيرسون وجد ان معامل الارتباط قد بلغ (0.83) وهذه الدرجة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار، وباستعمال المعادلة التصحيحية لسبيرمان براون فقد بلغ معامل الثبات (0.92) وهذا يؤكد أن معامل الثبات على قدر مرتفع من الاستقرار، وبذلك توفر للمقياس شرط الثبات بالإضافة الى شرط الصدق وهكذا فإن المقياس صالح للتطبيق.

ج- الصيغة النهائية للأداة

بعد الانتهاء من اجراءات الصدق والثبات تم اعداد الصيغة النهائية للأداة التي تكونت من (41) فقرة وامام كل فقرة خمس بدائل أعطت الاوزان من (5 - 1) درجات فكانت (5) للبدل (تنطبق على تماما)، (4) للبدل (تنطبق على كثيراً) (3) للبدل (تنطبق على بدرجة متوسطة)، و(2) للبدل (تنطبق على قليلا)، و(1) للبدل (لا تنطبق على أبداً) يشير الطلبة بوضع اشارة (✓) في الحقل الذي يناسبها.

د- تصحيح الاداة

يقصد بتصحيح الأداة الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة وذلك عن طريق جمع الدرجات التي تمثل استجاباتهم على كل فقرة من فقرات المقياس وعلى وفق الاوزان المحددة امام كل بديل من البدائل مع مراعاة الفقرات السلبية والايجابية. وبلغ الوسط الفرضي للمقياس (123) درجة وبلغت اعلى درجة فرضية (205) درجة وبلغت أدنى درجة فرضية (41) درجة ..

2- مقياس التنظيم الذاتي :

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والادبيات وما توفر من مقاييس لقياس التنظيم الذاتي ارتأت الباحثة بعد الاخذ برأي لجنة المحكمين بتبني مقياس (الزويني، 2018) للتنظيم الذاتي المعتمد على نظرية (باندورا) كما تنبى الباحثة تعريف (Bandura, 1991) كتعريف نظري للتنظيم الذاتي يعرفه بأنه (قابلية الفرد و قدرته على تنظيم الأنماط السلوكية التي يقوم بها في

ضوء النتائج التي يتوقعها من جراء القيام بهذه الأنماط السلوكية وتفسير التغيرات المصاحبة بطريقة عمليات التنظيم الذاتي وليس بطريقة الرابطة بين المثير والاستجابة. (باندورا، 1991: 105). قامت الباحثة بالإجراءات الآتية للتأكد من صلاحية المقياس:

أ. الصدق الظاهري

ان أفضل طريقة للتحقق من استخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس مجموعة من المحكمين (عودة، 2000: 78)، ولتحقيق هذا النوع من الصدق عرضت فقرات المقياس

(30)

على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية وعلم النفس والملحق (1) يوضح أسماء المحكمين، اذ طلبت الباحثة من كل واحد منهم ان يؤشر ازاء كل فقرة من حيث كونها صالحة او غير صالحة، أو بحاجة الى تعديل مع ذكر التعديل المقترح، فاذا كانت قيمة كاي المحسوبة اعلى من قيمة كاي الجدولية فان جميع فقرات المقياس مقبولة لما اذا كانت قيمة كاي المحسوبة اقل من قيمة كاي الجدولية فان فقرات المقياس ترفض، وعلى وفق ملاحظات لجنة المحكمين استبقيت جميع فقرات المقياس والبالغة (46) فقرة، والجدول (4) يوضح ذلك :

جدول (4)

يوضح اراء المحكمين على مقياس التنظيم الذاتي

الفقرات	الموافقون	الرافضون	قيمة كاي المحسوبة	قيمة كاي الجدولية	مستوى الدلالة
٤٦-١	١٠	صفر	١٠	٣.٨٤	٠.٠٥

ب- ثبات المقياس

يقصد بثبات المقياس درجة استقراره اذا طبق لأكثر من مرة بفواصل زمني مناسب (عودة ، 2000 :68) ، ولغرض استخراج ثبات المقياس استخدمت الباحثة التجزئة النصفية، وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس الى فقرات فردية وفقرات زوجية (ملحم، 2000: 67) وبعد تطبيق معادلة بيرسون وجد ان معامل الارتباط قد بلغ (0.٧٥) وهذه الدرجة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار، وباستعمال المعادلة التصحيحية لسبيرمان – براون فقد بلغ معامل الثبات (0.٨٥) وهذا يؤكد أن معامل الثبات على قدر مرتفع من الاستقرار، وبذلك توفر للمقياس شرط الثبات بالإضافة الى شرط الصدق وهكذا فإن المقياس صالح للتطبيق.

ج- الصيغة النهائية للأداة

بعد الانتهاء من اجراءات الصدق والثبات تم اعداد الصيغة النهائية للأداة التي تكونت من (٤٦) فقرة وامام كل فقرة خمسة بدائل أعطت الاوزان من (5 1) – درجات فكانت (5) للبدل (تنطبق علي بدرجة عالية جداً) ، و(4) للبدل (تنطبق علي بدرجة عالية) ، و(3) للبدل (تنطبق علي بدرجة متوسطة) ، و(2) للبدل (تنطبق علي بدرجة منخفضة)، و(1) للبدل (تنطبق علي بدرجة منخفضة جداً) ، و يشير الطلبة بوضع اشارة (✓) في الحقل الذي يناسبها.

د – تصحيح الاداة

يقصد بتصحيح الاداة الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة وذلك عن طريق جمع الدرجات التي تمثل استجاباتهم على كل فقرة من فقرات المقياس وعلى وفق الاوزان المحددة امام كل بديل من البدائل مع مراعاة الفقرات السلبية والايجابية. وبلغ الوسط الفرضي (١٣٨) درجة وبلغت اعلى درجة فرضية (٢٣٠) درجة وبلغت ادنى درجة فرضية (٤٦) درجة.

خامساً:- التطبيق النهائي:

(٣١)

بعد أن تم التحقق من الصدق والثبات للمقياسين قامت الباحثة بتطبيقهما على عينة البحث والبالغة (40) طالب وطالبة من قسم العلوم التربوية والنفسية في كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) وتم توزيع الاستبانات من الفترة ٦/١٢/٢٠٢٣ الى ٧/١٢/٢٠٢٣ وجرت العملية بانسيابية دون اي مشاكل تذكر.

سادساً:- الوسائل الاحصائية

من اجل تحقيق أهداف البحث الحالي فقد تمت معالجة بياناته بالوسائل الاحصائية التالية:-

١-الاختبار الثاني t-test لعينة واحدة لاختبار الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياسي البحث

$$T = \frac{\bar{X} - \mu_0}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

٢- الوسط الحسابي (س):

$$S = \frac{\text{مجموع القيم}}{\text{عددها}}$$

٣- الوسط الحسابي الفرضي (أ)

$$\bar{X} = \frac{\text{عدد الفقرات} \times (\text{مجموع اوزان البدائل})}{\text{عدد البدائل}}$$

٤- الانحراف المعياري (ع)

$$E = \frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n} = \frac{\sum X_i^2 - 2\bar{X} \sum X_i + n\bar{X}^2}{n}$$

٥- معامل ارتباط بيرسون استعمل في استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية، والمعرفة العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الانفعالية والتنظيم الذاتي

$$r = \frac{\sum (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X_i - \bar{X})^2 \sum (Y_i - \bar{Y})^2}}$$

6 معادلة سبيرمان - براون استعملت لتصحيح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية المقياسي البحث.

$$r_s = \frac{2r}{1+r}$$

(٣٢)

٧.الاختبار الثاني لمعامل الارتباط بيرسون: استخدم هذا الاختبار لمعرفة دلالية قيمة الارتباط بين مقياسي البحث.

$$T = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

8. مربع كاي : استخدم لاستخراج الصدق الظاهري المقياسي البحث.

$$\chi^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

الفصل الرابع



عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

❖ الاستنتاجات

❖ التوصيات

❖ المقترحات

الفصل الرابع.. عرض النتائج وتفسيرها. (٣٤)

في هذا الفصل ستقوم الباحثة بعرض النتائج التي توصل إليها البحث على وفق أهدافه، ومناقشتها وكما يأتي:

الهدف الأول : والمتضمن معرفة الكفاءة الانفعالية لدى طلبة الجامعة. تحقق هذا الهدف من خلال تطبيق الباحثة لمقياس الكفاءة الانفعالية على أفراد العينة البالغ عددهم (40) طالباً وطالبة وبعد المعالجة الاحصائية ظهر أن الوسط الحسابي للأفراد عينة البحث (٩٣.٧) انحراف معياري (١٩.٧) والوسط الفرضي للمقياس البالغ (١٢٣) وبعد استخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (٧.٣٩) أعلى من القيمة الثانية الجدولية البالغة (1,96) وهي دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (39) وكما مبين في الجدول رقم (5)

الجدول (5)

يوضح الاختبار الثاني لعينة واحدة لمعرفة الكفاءة الانفعالية لدى طلبة الجامعة

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
٤٠	٩٣.٧	١٩.٧	١٢٣	٣٩	٧.٣٩	١.٩٦	٠.٠٥

يتضح من جدول (5) ان عينة البحث يتمتعون بكفاءة انفعالية عالية وان الكفاءة الانفعالية مهمة لتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي. وهذا يتفق مع نظرية بوينزس (Boyatzis, 2002) أن الأفراد مرتفعي الكفاءة الانفعالية يتمتعون بأربعة خصائص مهمة هي المعرفة، الرغبة، فطنة الفعالية الاجتماعية وانشطة جديدة قابلة للتكيف) وهذه تتفق مع دراسة حسين (٢٠١٨) ودراسة عباس (٢٠١٩) وتتعارض مع دراسة الشهيلي (٢٠١٨)

الهدف الثاني والمتضمن معرفة التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة. تحقق هذا الهدف من خلال تطبيق الباحثة لمقياس التنظيم الذاتي على أفراد العينة البالغ عددهم (40) طالباً وطالبة وبعد المعالجة الاحصائية ظهر أن الوسط الحسابي لأفراد عينة البحث (١٢.٤) انحراف معياري (٢٨٢.٦) والوسط الفرضي للمقياس البالغ (١٣٨) وبعد استخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة ظهر أن القيمة الثانية المحسوبة (٦.٩٢) أعلى من القيمة الثانية الجدولية البالغة (1,96) وهي دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (39) وكما مبين في الجدول رقم (6)

جدول رقم (6)

يوضح الاختبار الثاني لعينة واحدة لمعرفة التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
٤٠	١٢.٤	٢٨٢.٦	١٣٨	٣٩	٦.٩٢	١.٩٦	٠.٠٥

تشير نتائج جدول (6) الى ان عينة البحث تتمتعون بالتنظيم الذاتي تفسر هذه النتيجة وفقاً لنظرية باندورا اذا يرى (باندورا) بان التنظيم الذاتي يمثل قابلية الفرد وقدرته على تنظيم الأنماط السلوكية التي يقوم بها في ضوء النتائج التي يتوقعها من جراء القيام بهذه الأنماط السلوكية

(٣٥)

وتفسير التغيرات المصاحبة بطريقة عمليات التنظيم الذاتي وليس بطريقة الرابطة بين المثير والاستجابة (Bandura, 1991 : 105). وتتفق مع دراسة الكعبي (٢٠١٦) وتتعارض مع دراسة مومني وخزعلي (٢٠١٥)

الهدف الثالث والمتضمن معرفة مستوى العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الانفعالية والتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة. استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين درجات العينة في الكفاءة الانفعالية والتنظيم الذاتي وبلغ معامل الارتباط بين المتغيرين للعينة (0.٧٥) ، واستعملت الباحثة الاختبار الثاني لدلالة معامل الارتباط بيرسون لغرض الاستدلال على قيمة معامل الارتباط، فقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (٥.٦٦) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (38) ودرجة حرية (1,96) وهذا يدل ان قيمة الارتباط ذات دلالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ، لان القيمة المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية

جدول (٧)

يوضح العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث

العينة	قيمة الارتباط	قيمة المحسوبة	ر	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
٤٠	٠.٧٥	٥.٦٦		١.٩٦	٠.٠٥	٣٨

الاستنتاجات :

- 1- ان طلبة الجامعة يتمتعون بكفاءة انفعالية. اذا تبين ذلك ان الوسط المتحقق (الحسابي للعينة) اكبر من المتوسط الفرضي.
- 2- ان طلبة الجامعة يتمتعون بالتنظيم ذاتي. اذا تبين ذلك ان الوسط المتحقق (الحسابي للعينة) اكبر من المتوسط الفرضي.
- 3- وجود علاقة ارتباطية طردية بين الكفاءة الانفعالية والتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة وهذا يدل انه كلما زادت الكفاءة الانفعالية للطلبة زاد معها التنظيم الذاتي.

التوصيات : في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بالاتي :

١. ضروره تعزيز اهميه الكفاءه الانفعاليه لدى طلبة الجامعة من اجل تحقيق الوجود الامثل في الحياة
٢. تقديم برامج تدريبيه للطلبة وتوجيهه للأسر حول كيفية تنميه مفهوم الكفاءه الانفعاليه .
٣. استثمار القدره على تنظيم الذاتي للطلبة منها بالكفاءة الانفعالية.

المقترحات : Suggestions

- استكمالاً لمتطلبات البحث الحالي تقترح الباحثة عدداً من الدراسات مثل :
1. اجراء دراسة مستعرضه لمقارنه الكفاءه الانفعاليه في مراحل نمو مختلفه
 2. اجراء دراسة عن مدى الكفاءه الانفعاليه لدى طلبة المرحلة الابتدائية والمتوسطة والإعدادية.
 3. اجراء دراسة للتعرف على علاقه تنظيم الذاتي بأساليب المعامله الوالديه.

المصادر

(٣٧)

المصادر.....

أ.المصادر العربية

القرآن الكريم

- الأعرس، صفاء . (2011): علم النفس الإيجابي وسيكولوجيه القوى الإنسانية، مقالة غير منشورة، كلية البنات جامعة عين شمس.
- ابو جادو ، صالح محمد علي .(٢٠٠٠) . علم النفس التربوي ، ط1 ، عمان – دار المسيره للنشر والتوزيع والطباعة .
- أبو حطب، فؤاد . (1994): علم النفس التربوي . ط2 ، مكتبة النهضة العربية، القاهرة
- البلداوي، عبد الحميد عبد المجيد (2008) : الأساليب الإحصائية التطبيقية، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الاردن.

- الترتوري، محمد، و ، محمد (2007) : أساسيات علم النفس التربوي : النظرية والتطبيق ، دار الحامد للنشر و التوزيع ، عمان الاردن
- الخضر ، عثمان حمود ، و الفضلي ، هدى ملوح (2007) : هل الاذكياء وجدانيا اكثر سعادة ، مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت ، مج 35 عدد ٢
- الزيات ، فتحي مصطفى . (2006) : الأسس المعرفية للتكوين العقلي المعرفي وتجهيز المعلومات ، سلسلة علم النفس المعرفي . ط2 ، دار النشر للجامعات، القاهرة- مصر .
- الزغول، عماد رحيم . (2009): مبادئ علم النفس التربوي. ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان – الأردن.
- العتوم، عدنان يوسف واخرون . (2005) : علم النفس التربوي ، النظرية والتطبيق ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان – الأردن
- بدوي، لمنى حسن . (2001) أثر برنامج تدريسي لبعض استراتيجيات الانتباه الانتقائي لدى الأطفال ذوي صعوبات التعليم، مجلة أطفال الخليج . www.gulfids.com
- حسن ، انعام هادي (2013) : الذكاء الانفعالي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، ط1 ، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، عمان الاردن
- داود، عزيز حنا، وعبد الرحمن، انور حسين (1990) : مناهج البحث التربوي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة بغداد.
- ديماس، محمد . (2002): كيف توقظ طاقتك ، دار ابن حزم ، لبنان
- رشوان، ربيع عبده أحمد . (2006): التعلم المنظم ذاتياً وتوجهات أهداف الإنجاز، نماذج ودراسات معاصرة، ط1، عالم الكتاب، 38 عبد الخالق ثروت، القاهرة.
- سكر ، حيدر كريم . (2015): النظرية المعرفية مفاهيمها تطبيقاتها . ط1، دار الفراهيدي للنشر والتوزيع، بغداد – العراق
- عبيدات، ذوقان، وعبد الرحمن عدس، وكايد عبد الحق(2012) : البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط14، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- عودة، احمد سليمان (2000) : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، طه ، دار الامل
- قطامي ، يوسف وقطامي ، نايفة . (1996): اثر درجة الذكاء والدافعية للإنجاز على اسلوب تفكير حل المشكلة لدى الطلبة المتفوقين في سن المراهقة ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد 23، ع1.

المصادر.....

(٣٨)

- كفاي ، علاء الدين واخرون. (2010): نظريات الشخصية (الارتقاء – النمو – التنوع) ط1 ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، عمان – الأردن .
- ملحم، سامي(٢٠٠٠): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيره للنشر والتوزيع، عمان – الاردن.
- هريدي ، عادل محمد . (2011) : نظريات الشخصية . ط2 ، ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة – مصر .

.....

• ب-المصادر الاجنبية

- Abelard.k&Lipschultz.R. (1998): Cognitive self-regulated in highAchieving-students, Relations toAdvanced Reasoning AchievementGoal and d gender.JEdu.psycho.vol.go.No.194..
- Bandura-(1986): Social foundation of thought and action :Asocial cognitive theory. Englewood Cliffs , NJ:PrenticeHumpel, N., Caputri P. and Grad Dip Math, (2001): exploring. The relationship between work. Stresses, years of experienceAndemotional competencyusing a sample of Australian ment
-(1991): Social Cognitive Theory of Moral ThoughtActionIn. Handbook of Moral Behavior and Development,Kurtines WM andGerwitz JL Vol. 1, Hillsdale, NJ: Erlbaum.And
- Baron&. Et.Al. (1981):Psychology, Under Standing Behavior, ToKey : Holt. D And Sanders International Edition.
- Baumert, J. & et al. (2001): Self-regulated learning as acrossCurricular, Max-Plank-Institut fur Bildungs forschung.Lent ealee: Berlin. www. Pisa. Misa. Mplb-berlin.Mpg.de
- Boekaerts.M. (1997): self-regulated learning:Anew concept by.Yresearchers
- Boyatzis, E, Goleman, D & Rheek, K (2000): Clustering Competence In Emotional. Intelligence : Insight From The Emotional Competence Inventory San Francisco , Vol 343,No36
- (2002). The Emotional Competency Inventory (ECI). Boston, MA: The Hay Group

المصادر.....

(٣٩)

- Carver, C.S. and Scheier, M.F. (2000): Origins and functionsOf positive and negative affect: A control-process view, In Higgin. ET. And kruglanski, A.W.: Motivational science social and. Personality perspective USA: Taylor&francis InI

- Celene, E, Domitrovich & Rebecca , C (2007) Improving Social Emotional Competence Young Children's Social Emotional Competence: A
- Goleman, D (1995): The Emotional Intelligence, New York, Bantam Books. An EI Based Theory of Performance, in the Emotional Intelligent work *place, Ed, by othemess carry & Danial Goleman
- (. 2000): Leadership That a Leader, Harvard Business Review, New York: Bantam Books
- Humpel, N., Caputri, P. and Grad Math, (2001): exploring The relationship between work stresses, years of experience And emotional Competencyy using a sample of Australian mental
- Jayan, C (2006): Emotional competence, Personality and Job Attitudes as Predictors of Job Performance. Journal of the Indian Academy of Applied .Psychology. Vo.32 (2),13
- Kerlin ,B.A. (1992): Cognitive engagement style self-Regulated learning and. Cooperative learning www. Kerlins. Net/Bobbi/research/ my research /SRL/ -LOK-8NOV 2002.
- Stone,Danice.(1998):SocialCognitivetheory,universityofFlora,htt
//:www.hsc.usf.edu.Sout
- Zimmerman(2001):Theoriesofself-regulated learning andAcademic Achievement, an overview and analysis.

الملاحق

الملاحق.....
(٤١)

ملحق (١)

اسماء السادة المحكمين على مقياسي البحث

ت	اللقب العلمي	اسماء السادة المحكمين	تخصصهم
١-	ا. د	بسام عبد الخالق الاسدي	طرائق تدريس اللغة العربية
٢-	ا. د	شيماء حمزة	طرائق تدريس عامة
٣-	ا. م. د	رقية هادي عبد الصاحب	علم النفس التربوي
٤-	ا. م. د	فارس مطشر حسن	طرائق تدريس اللغة العربية
٥-	م. د	رغد سلمان علوان	طرائق تدريس اللغة العربية
٦-	م.	حسين فليح مهدي	طرائق تدريس اللغة العربية
٧-	م. م	جيهان غني كاظم	طرائق تدريس اجتماعيات
٨-	م. م	رواء سامي على	علم النفس العام
٩-	م. م	زينب علي حسين	طرائق تدريس اجتماعيات
١٠-	م. م	كرار كريم عبد العباس	علم النفس العام

ملحق (٢)

(٤٢)

مقياس الكفاءة الانفعالية بصيغة الاولى

بسمه تعالى



جامعة بابل
كلية التربية للعلوم الإنسانية

م / استبانة اراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس الكفاءة الانفعالية

الاستاذ الفاضل / الاستاذة الفاضلة..... المحترم / المحترمة

تحية طيبة

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم (الكفاءة الانفعالية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة)) ولتحقيق اهداف البحث فقد تبنت الباحثة مقياس (ادريس، ٢٠١٤) على وفق نظرية بويتزس (Boyatzis ، ٢٠٠٢) ويعرفها على أنه خاصية من خصائص الشخصية التي يتصف بها الشخص، والتي من المتحمل أن تعمل دافعا او سمة او مهارة يستخدمها الفرد عند تصور ذاته وهي تؤدي دورا اجماعيا معيناً او انها بناء معرفي يفضله الفرد لتحسين اداءه و انجازه الانفعالي انجازه الانفعالي (Boyatzis et al،2000.344)

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال تخصصكم توجه الباحثة اليكم بالاستعانة بأرائكم ومقترحاتكم حول صلاحية المقياس ومدى ملائمة مع افراد عينة البحث

علما ان بدائل الإجابة للمقياس هي تنطبق علي تماما، تنطبق على كثيراً، وتنطبق علي بدرجة متوسطة، وتنطبق علي قليلا، لا تنطبق على أبداً

مع فائق الشكر والامتنان

الباحثة
فاطمة الزهراء حيدر سامي
(٤٣)

المشرفة
م. د اسيل لطيف كتاب
الملاحق.....

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١-	ان ابسط الاشياء التي يمكنها التأثير في نفسي			
٢-	استطيع ان اضبط نفسي تماما عندما اكون في موقف مواجهة مع الاخرين			

٣-	الاحداث العرضيه تمنعني من القيام بواجباتي باسلوب متوازن		
٤-	يمكنني التغلب فكريا على مسببات تعاستي		
٥-	لحظات من السعادة تضفي على حياتي متعه حقيقه		
٦-	يثقلني كثيراً تأثير الاحداث اليومية المتواليه علي		
٧-	افقد السيطرة على اعصابي عندما تواجهني ابسط المواقف الحياتية		
٨-	انفعل بشدة في الظروف الصعبة		
٩-	الخوف من الظروف المفاجئة يبقي عالقا بي		
١٠-	لا احبذ الدردشة عندما تتضمن موضوعات تنتقد الاخرين		
١١-	اتأثر بأفكار الاخرين الناقدة		
١٢-	يدرك الآخرون مشاعري من خلال تعابير وجهي وايماءاتي		
١٣-	اصاب بخيبة الامل عندما اواجه الظروف العصيبيه اكثر من الاخرين		
١٤-	يمكنني ملاحظة تدهور مشاعري اي شخص		
١٥-	أرغب بشدة المشاركة في المناسبات السعيدة مثل الزواج او ماشابه ذلك		
١٦-	اشعر بالحزن الشديد عندما يجرح احدهم مشاعري		
١٧-	أخشى انتقاد الاخرين لي مما يدفعني الى الابتعاد عنهم		
١٨-	يصعب عليه اتخاذ قرار عندما ينتابني القلق او الخوف او الغضب		
١٩-	يمكنني امتصاص غضبي عندما يواجه الاخرون عدوانهم نحوي		
٢٠-	اتجنب المشاركة في تحضير حفلات الاعياد والمناسبات السعيدة		
٢١-	لا انفعل عندما اسمع ما يقوله الاخرون عني		
٢٢-	استطيع السيطرة على انفعالاتي عندما يتطلب مني ذلك		
٢٣-	افقد السيطرة على هدوني واتزاني في ظل الظروف العصيبيه		
٢٤-	تأثير المصائب والمحن على يبقي مده قليله ويزول		
٢٥-	ليس لدي القدرة على اتباع اساليب التي يتبعها الاخرون ليبقوا سعداء رغم رغبتني في ذلك		
٢٦-	اتعامل مع الاشياء المرتبطة بالفرح والحزن بشكل عميق		
٢٧-	عندما لا احب شخص ما فاني اعرف كيف اجعله يدرك ذلك		
٢٨-	يمكنني انجاز الاعمال والمهام التي انوي القيام بها في خضم بعض حالات القلق		
٢٩-	عندما تخطر ببالي فكره او موقف يثير غضبي او حزني احاول استبعادها قدر الامكان		

(٤٤)

الملاحق.....

30-	عندما التقى احد معارفي فاني اعرف مزاجه فورا		
31-	استطيع التكيف مع انفعالاتي والقيام بواجباتي اليومية في ظل الظروف والمواقف الصعبة		

			من السهل علي نبذ مشاعري المزعجه والانشغال بالمهام التي تقع على عاتقي	٣٢-
			الدراسة والتعليم تجعلاني اشعر بمزاج جيد	٣٣-
			عندما اشاهد شخص منفعلي يمكنني معرفة ما يشعر به	٣٤
			يمكنني تجاوز ما اشعر به في المواقف التي اتعرض فيها للاحباط	٣٥-
			من السهل علي جذب انتباه الجنس الاخر لي	٣٦-
			اتمكن من فهم وتحديد مشاعر وانفعالات الاخرين بدقة	٣٧-
			عندما اكون مع شخص يحمل انطبعا جيدا ا عني فاني اتعامل معه وفقا لذلك الانطباع	٣٨-
			استطيع التفكير بسهولة في الطريقة التي تقربني من الشخص الذي احبه	٣٩-
			استطيع ان اقول بانني اعرف الكثير عن حالتي الانفعالية	٤٠-

(٣)

ملحق

(٤٥)

مقياس الكفاءة الانفعالية بصيغته النهائية

بسمه تعالى

جامعة بابل



كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسة الأولية: البكالوريوس

~~~~~

عزيزي الطالب.....

عزيزتي الطالبة.....

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن ارائك ازاء بعض المواقف الحياتية قد تنطبق عليك  
اولا تنطبق، يرجى قراءة جميع الفقرات المرفقة طيا بدقة، والاجابة عنها بوضع علامة (√) تحت  
البديل الذي تراه مناسباً والذي يمثل..... اختيارك ولا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة...  
وان لا تترك أي فقرة من دون اجاب اي اجابة.....  
علما ان هذه الاجابات ستكون لأغراض البحث العلمي..... لاحاجه لذكر الاسم

شكرا لتعاونكم معنا..... مع وافر الشكري وامتناني

ملاحظة: يرجى تدوين البيانات الاتية

الجنس: ذكر ( ) انثى ( )

المرحلة ( )

~~~~~

مثال توضيحي: اذا كان اختيارك الفقرة (تنطبق على كثيرا) كما موضح في المثال ادناه. تضع
علامة (√) في المربع المقابل للبديل الذي يمثل رأيك واختيارك

ت	الفقرات	تنطبق على تماما	تنطبق على كثيرا	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على قليلا	لا تنطبق على أبدأ
١-	ان ابسط الاشياء التي يمكنها التأثير في نفسي		✓			

الباحثة

فاطمة الزهراء حيدر سامي

الملاحق.....

(٤٦)

ت	الفقرات	تتنطبق على تماما	تتنطبق على كثيرا	تتنطبق على بدرجة متوسطة	تتنطبق على قليلا	لا تتنطبق على أبدأ
١-	ان ابسط الاشياء التي يمكنها التأثير في نفسي					
٢-	استطيع ان اظبط نفسي تماما عندما اكون في موقف مواجهة مع الاخرين					
٣-	الاحداث العرضيه تمنعني من القيام بواجباتي باسلوب متوازن					
٤-	يمكنني التغلب فكريا على مسببات تعاستي					
٥-	لحظات من السعادة تضغي على حياتي متعه حقيقه					
٦-	يقلني كثيرا تأثير الاحداث اليومية المتواليه علي					
٧-	افقد السيطرة على اعصابي عندما تواجهني ابسط المواقف الحياتية					
٨-	انفعل بشدة في الظروف الصعبه					
٩-	الخوف من الظروف المفاجئة يبقي عالقا بي					
١٠-	لا احبذ الدردشة عندما تتضمن موضوعات تنتقد الاخرين					
١١-	اتأثر بافكار الاخرين النافذة					
١٢-	يدرك الآخرون مشاعري من خلال تعابير وجهي وايماءاتي					
١٣-	اصاب بخيبة الامل عندما اواجه الظروف العصبيه اكثر من الاخرين					
١٤-	يمكنني ملاحظة تدهور مشاعر اي شخص					
١٥-	أرغب بشدة المشاركه في المناسبات السعيدة مثل الزواج او ماشابه ذلك					
١٦-	اشعر بالحزن الشديد عندما يجرح احدهم مشاعري					
١٧-	أخشى انتقاد الاخرين لي مما يدفعني الى الابتعاد عنهم					
١٨-	يصعب عليه اتخاذ قرار عندما ينتابني القلق او الخوف او الغضب					
١٩-	يمكنني امتصاص غضبي عندما يواجه الاخرون عدوانهم نحوي					
٢٠-	اتجنب المشاركه في تحضير حفلات الاعياد والمناسبات السعيدة					
٢١-	لا انفعل عندما اسمع ما يقوله الاخرون عني					
٢٢-	استطيع السيطرة على انفعالاتي عندما يتطلب مني ذلك					
٢٣-	افقد السيطرة على هدوني واتزاني في ظل الظروف العصبيه					
٢٤-	تأثير المصائب والمحن على يبقي مده قليله ويزول					
٢٥-	ليس لدي القدرة على اتباع اساليب التي يتبعها الاخرون ليقفوا سعداء رغم رغبتني في ذلك					
٢٦-	اتعامل مع الاشياء المرتبطة بالفرح والحزن بشكل عميق					
٢٧-	يمكنني انجاز الاعمال والمهام التي انوي القيام بها في خضم بعض حالات القلق					

				يمكنني انجاز الاعمال والمهام التي انوي القيام بها في خضم بعض حالات القلق	-28
				عندما تخطر ببالي فكره او موقف يثير غضبي او حزني احاول استبعادها قدر الامكان	-29
				عندما التقى احد معارفي فاني اعرف مزاجه فورا	-30
				استطيع التكيف مع انفعالاتي والقيام بواجباتي اليومية في ظل الظروف والمواقف الصعبة	-31
				من السهل علي نبذ مشاعري المزعجه والانشغال بالمهام التي تقع علي عاتقي	-32
				الدراسه والتعليم تجعلاني اشعر بمزاج جيد	33
				عندما اشاهد شخص منفعل يمكنني معرفة ما يشعر به	--34
				يمكنني تجاوز ما اشعر به في المواقف التي اتعرض فيها للاحباط	-35
				من السهل علي جذب انتباه الجنس الاخر لي	-36
				اتمكن من فهم وتحديد مشاعر وانفعالات الاخرين بدقة	-37
				عندما اكون مع شخص يحمل انطبعا جيدا عني فاني اتعامل معه وفقا لذلك الانطباع	-38
				استطيع التفكير بسهولة في الطريقه التي تقربني من الشخص الذي احبه	-39
				استطيع ان اقول بانني اعرف الكثير عن حالتي الانفعالية	-40

مقياس التنظيم الذاتي بالصيغة الأولية بسمه تعالى



جامعة بابل
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسة الأولية: البكالوريوس



م/استبانة آراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس التنظيم الذاتي
الاستاذ الفاضل/الاستاذة الفاضلة..... المحترم / المحترمة

تحية طيبة .

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم ((الكفاءة الانفعالية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة)) ولتحقيق اهداف البحث فقد تبنت الباحثة مقياس (الزويني، ٢٠١٨) على وفق نظرية باندورا (Bandura ,1986) والذي عرف التنظيم الذاتي بانه قابلية الفرد و قدرته على تنظيم الأنماط السلوكية التي يقوم بها في ضوء النتائج التي يتوقعها من جراء القيام بهذه الأنماط السلوكية وتفسير التغيرات المصاحبة بطريقة عمليات التنظيم الذاتي وليس بطريقة الرابطة بين المثير والاستجابة

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال تخصصكم توجه الباحثة اليكم بالاستعانة بأرائكم ومقترحاتكم حول صلاحية المقياس ومدى ملائمة مع افراد عينة البحث،

علما ان بدائل الإجابة للمقياس هي(تنطبق علي بدرجة عالية جداً، تنطبق علي بدرجة عالية، وتنطبق علي بدرجة متوسطة، وتنطبق علي بدرجة منخفضة، تنطبق علي بدرجة منخفضة جدا)

مع فائق الشكر والامتنان

الباحثة

فاطمة الزهراء حيدر سامي

المشرفة

م. د اسيل لطيف كتاب

ت	الفقرات	صالحة	غيرصالحة	التعديل
١-	لديه القدرة على متابعه تنفيذ اهدافي بنائي وتمعن			
٢-	اتابع موضوعات اختصاصي الجديدة بكل دقة			
٣-	عندما انجز واجباتي اراجعها بشكل جيد تلافيا للاخطاء			
٤-	اتفحص سلوكي واتاني قبل ان اقوم به			
٥-	اشعر ان ثقتي بنفسي تتزايد يوماً بعد يوماً			
٦-	استثمر اوقات فراغي في استذكار معلوماتي			
٧-	استطيع حصر تركيزي على إلقاءي للمعلومات وحركات زملائي داخل القاعة الدراسية			
٨-	اسجل المعوقات الأكاديمية التي تعيق انجاز عمالي			
٩-	اراقب سلوكياتي باستمرار لتعزيز الايجابية والغاء السلبية فيها			
١٠-	اسجل إخطائي اثناء محاضراتي الدراسية حتى اتجنب الوقوع بها ثانية			
١١-	يبقى تركيز انتباهي في المهمة التي اقوم بها بغض النظر عن المؤثرات الخارجية			
١٢-	اكون حذر في اداء عمالي حتى لا اقع في الخطأ			
١٣-	اقوم بتجربة خطتي الدراسية قبل تنفيذها			
١٤-	استطيع تذكر الاحداث بكل تفاصيلها وتوظيفها في مجال عملي			
١٥-	اراجع معلوماتي قبل دخولي المحاضرة			
١٦-	لديه القدرة على اصدار احكام تتعلق بمدى تحقيق عمالي التي اقوم بها			
١٧-	اغير ادائي عندما لا تتفق اهدافي مع النتائج			
١٨-	اكرر خطواتي ذاتها في المستقبل بغض النظر عما حققت من اهدافي			
١٩-	اقارن نتائج ادائي مع اهدافي			
٢٠-	طريقتي في الفاء المحاضرة واسلوبي الخاص لها تأثير ايجابي على زملائي			
٢١-	لديه القدرة عالية على التمييز بين الصواب والخطأ ولا احتاج لمساعدة احد			
٢٢-	اعمل على تحسين أدائي عندما لا اقتنع بما وصلت اليه			
٢٣-	ارى ان التقويم الذاتي لادائي في المحاضره ضروري للارتقاء به			
٢٤-	احرص على مقارنة طريقتي في الدراسه مع الطرائق العلمية الاخرى لتقديم الافضل			
٢٥-	اهتم بنتائج عمليه التقويم والالتزام بها في تعديل اخطائي			

			احرص على تطوير معلوماتي الدراسية بشكل يتماشى بروح العصر	٢٦-
			نهاية المحاضرة اتأكد من مدى اتقاني لها على وفق ماخططت له	٢٧-
			امتلك القدرة على وضع اهدافي الشخصية	٢٨-
			اشعر بكفاءة عالية في القائي للمحاضرة امام زملائي	٢٩-
			اشعر ان انفعالاتي غير مسيطر عليها	٣٠-
			اشعر بان سلوكياتي تجلب لي الفخر والاعتزاز	٣١-
			لدية القدرة على تعزيز السلوك الذاتي	٣٢-
			اعاقب نفسي عندما اشعر بان سلوكي لايتناسب مع قيمي	٣٣-
			اضع معايير واهدافا شخصيه لسوكياتي للارتقاء بها	٣٤-
			اشعر باعتزاز والرضا الذاتي عندما اقوم بعمل جيد	٣٥-
			اهتم بالمكافئات التي تنتج عن سلوكي الايجابي	٣٦-
			اعتقد بان الثواب والعقاب يحسن السلوك الانساني	٣٧-
			انا راض عن ادائي كطالب جامعي لاني متمكن منه تماما	٣٨-
			عندما اشرع بإعداد محاضراتي الدراسية الجأ للإطلاع على المراجع الحديثة	٣٩-
			اشعر باعتزاز الذاتي عندما يصل سلوكي الى معايير الشخصية	٤٠-
			امكانياتي تتزايد يوم بعد اخر نتيجة تعزيزي لنقاط قوتي	٤١-
			افتخر واعتز بانجازاتي وما حققته في مجال عملي	٤٢-
			اشعر ان تصرفاتي منسجمه مع معايير الشخصية	٤٣-
			العقاب الناتج من سلوكي الخاطئ يزيد من ارادتي في تغير هذا السلوك	٤٤-
			مظهري الخارجي يزيد من ثقتي بنفسي	٤٥-
			الخطأ البسيط في سلوكي يشعرنى بتأنيب الضمير	٤٦-

(٥)

ملحق

(٥١)

مقياس التنظيم الذاتي بصيغه النهائية

بسمه تعالى



جامعة بابل
كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسة الأولية: البكالوريوس

عزيز الطالب.....
عزيزتي الطالبة.....

بين يدك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن ارائك ازاء بعض المواقف الحياتية قد تنطبق عليك اولاً تنطبق، يرجى قراءة جميع الفقرات المرفقة طياً بدقة، والاجابة عنها بوضع علامة (✓) تحت البديل الذي تراه مناسباً والذي يمثل..... اختيارك ولا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة... وان لا تترك اي فقرة من دون اجاب اي اجابة.....
علما ان هذه الاجابات ستكون لأغراض البحث العلمي..... لاجاه لذكر الاسم

شكرا لتعاونكم معنا.. مع وافر الشكري وامتناني

ملاحظة.: يرجى تدوين البيانات الاتية

الجنس: ذكر () انثى ()

المرحلة ()

مثال توضيحي: اذا كان اختيارك الفقرة (تنطبق علي بدرجة متوسطة) كما موضح في المثال ادناه. تضع علامة (✓). في المربع المقابل للبديل الذي يمثل رأيك و اختيارك

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة عالية جداً	تنطبق علي بدرجة عالية	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة منخفضة	تنطبق علي بدرجة منخفضة جداً
-1	لديه القدرة على متابعه تنفيذ اهدافي بتاني وتمعن			✓		

الباحثة

فاطمة الزهراء حيدر سامي

الملاحق.....

(٥٢)

ت	الفقرات	تنطبق علي درجة عالية جداً	تنطبق علي درجة عالية	تنطبق علي درجة متوسطة	تنطبق علي درجة منخفضة	تنطبق علي درجة منخفضة جداً
١-	لديه القدرة على متابعه تنفيذ اهدافي بنائي وتمعن					
٢-	اتابع موضوعات اختصاصي الجديدة بكل دقة					
٣-	عندما انجز واجباتي اراجعها بشكل جيد تلافياً للاخطاء					
٤-	اتفحص سلوكي واتاني قبل ان اقوم به					
٥-	اشعر ان ثقتي بنفسي تتزايد يوماً بعد يوماً					
٦-	استثمر اوقات فراغي في استنكار معلوماتي					
٧-	استطيع حصر تركيزي على الإقائي للمعلومات وحركات زملائي داخل القاعة الدراسية					
٨-	اسجل المعوقات الأكاديمية التي تعيق انجاز اعمالي					
٩-	اراقب سلوكياتي باستمرار لتعزيز الايجابية والغاء السلبية فيها					
١٠-	اسجل إخطائي اثناء محاضراتي الدراسية حتى اتجنب الوقوع بها ثانية					
١١-	يبقى تركيز انتباهي في المهمة التي اقوم بها بغض النظر عن المؤثرات الخارجية					
١٢-	اكون حذر في اداء اعمالي حتى لا اقع في الخط					
١٣-	اقوم بتجربة خطتي الدراسية قبل تنفيذها					
١٤-	استطيع تذكر الاحداث بكل تفاصيلها وتوظيفها في مجال عملي					
١٥-	اراجع معلوماتي قبل دخولي المحاضرة					
١٦-	لديه القدرة على اصدار احكام تتعلق بمدى تحقيق اعمالي التي اقوم بها					
١٧-	اغير ادائي عندما لا تتفق اهدافي مع النتائج					
١٨-	اكرر خطواتي ذاتها في المستقبل بغض النظر عما حققت من اهدافي					
١٩-	اقارن نتائج ادائي مع اهدافي					

(٥٣)

الملاحق.....

٣١-	لديه القدرة عالية على التمييز بين الصواب والخطأ ولا احتاج لمساعدة احد					
٣٢-	اعمل على تحسين أدائي عندما لا اقتنع بما وصلت اليه					

					٢٣- ارى ان التقويم الذاتي لادائي في المحاضره ضروري للارتقاء به
					٢٤- احرص على مقارنة طريقتي في الدراسه مع الطرائق العلمية الاخرى لتقديم الافضل
					٢٥- اهتم بنتائج عمليه التقويم والالتزام بها في تعديل اخطائي
					٢٦- احرص على تطوير معلوماتي الدراسية بشكل يتماشى بروح العصر
					٢٧- نهاية المحاضرة اتأكد من مدى اتقاني لها على وفق ماخطت له
					٢٨- امتلك القدرة على وضع اهدافي الشخصية
					٢٩- اشعر بكفاءة عالية في القائي للمحاضرة امام زملائي
					٣٠- اشعر ان انفعالاتي غير مسيطر عليها
					٣١- اشعر بان سلوكياتي تجلب لي الفخر والاعتزاز
					٣٢- لدية القدرة على تعزيز السلوك الذاتي
					٣٣- اعاقب نفسي عندما اشعر بان سلوكي لايتناسب مع قيمي
					٣٤- اضع معايير واهدافا شخصيه لسوكياتي للارتقاء بها
					٣٥- اشعر باعتزاز والرضا الذاتي عندما اقوم بعمل جيد
					٣٦- اهتم بالمكافئات التي تنتج عن سلوكي الايجابي
					٣٧- اعتقد بان الثواب والعقاب يحسن السلوك الانساني
					٣٨- انا راض عن ادائي كطالب جامعي لاني متمكن منه تماما
					٣٩- عندما اشرع باعداد محاضراتي الدراسية الجأ للإطلاع على المراجع الحديثة
					٤٠- اشعر باعتزاز الذاتي عندما يصل سلوكي الى معايير الشخصية
					٤١- امكانياتي تتزايد يوم بعد اخر نتيجة تعزيزي لنقاط قوتي
					٤٢- افتخر واعتز بانجازاتي وما حققته في مجال عملي
					٤٣- اشعر ان تصرفاتي منسجمه مع معايير الشخصية
					٤٤- العقاب الناتج من سلوكي الخاطي يزيد من ارادتي في تغيير هذا السلوك
					٤٥- مظهري الخارجي يزيد من ثقتي بنفسي
					٤٦- الخطأ البسيط في سلوكي يشعرنني بتأنيب الضمير