

## السلوك الإيجابي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الانفعالي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية المقبلين على التخرج

د/ نهاد حسين محمد سراج

مدرس - بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية  
كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية

د.د/ أسماء عبد العزيز السيد عيسى

أستاذ مساعد - بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية  
كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية

### المستخلص

هدف البحث الحالي الى الكشف عن العلاقة بين السلوك الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة، وكذلك التعرف على العلاقة بين السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي، والتعرف على درجة إسهام كل من الكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالسلوك الإيجابي، وذلك لدى عينة من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي بالفرقة الرابعة بجميع التخصصات وبلغ عددهم (٦١٠) طالب وطالبة، ولتحقيق ذلك تم إعداد مقياس السلوك الإيجابي، مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، ومقياس التنظيم الانفعالي، وقد أسفر البحث الحالي عن وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠١ بين درجات الطلاب على مقياس السلوك الإيجابي بأبعاده المختلفة من جهة ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة بأبعاده المختلفة من جهة أخرى، وكذلك وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠١ بين درجات الطلاب على مقياس السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي بأبعاده المختلفة من جهة أخرى. كما أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات الطلاب على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس التنظيم الانفعالي. كما أظهرت الدراسة مساهمة كل من الكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالسلوك الإيجابي.

الكلمات المفتاحية: السلوك الإيجابي - الكفاءة الذاتية المدركة - التنظيم الانفعالي.

## Self-Efficiency and Emotional Regulation among Graduating Students of the Faculty of Home Economics, Menoufia University

### Abstract

The present research **aims** to investigate the relationship between positive behavior and perceived self-efficiency, as well as to identify the relationship between positive behavior and emotional regulation. It also aims to determine the degree to which both perceived self-efficiency and emotional regulation contribute to the prediction of positive behavior. The **sample** consisted of (610) fourth-year students from all specializations at the Faculty of Home Economics. To achieve this, a scale of positive behavior, a scale of perceived self-efficiency, and a scale of emotional regulation were developed. The present research resulted in the following **findings**: There is a statistically significant positive correlation at the level of 0.01 between the students' scores on the positive behavior scale with its different aspects and the scale of perceived self- efficiency with its different aspects. There is a statistically significant positive correlation at the level of 0.01 between the students' scores on the positive behavior scale and the emotional regulation scale with its different aspects. There is a positive correlation between the students' scores on the perceived self-efficiency scale and the emotional regulation scale. Both perceived self-efficiency and emotional regulation contribute to the prediction of positive behavior.

**Keywords: Positive Behavior, Perceived Self-Efficacy, Emotional Regulation.**

مقدمة:

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المحورية والهامة في حياة الفرد، والتي تحدد بشكل كبير حياته في المستقبل، وفيها يواجه العديد من الصعوبات والضغوطات النفسية والاجتماعية والأكاديمية والاقتصادية وغيرها من التحديات التي تؤثر عليه، ولا بد أن يكون لدى الطالب المهارات والقدرات التي تساعده على اجتياز هذه الصعوبات والتحديات بنجاح.

حيث أشارت دراسة كل من (الخنجي، ٢٠٠٦)، و(عبد العال ومظلوم، ٢٠١٣) إلى اهتمام علم النفس بالبحث عن القوى الإيجابية لدى الأفراد وكيفية اكتسابها وتمييزها، كبديل للبحث عن الجوانب السلبية، والتركيز على بناء الإيجابيات على المستوى الفردي والجماعي، كما أشارت دراسة (إسماعيل، ٢٠٢٣: ١٤٣) إلى أن علم النفس الإيجابي يهدف إلى التركيز على أوجه القوة عند الفرد بدلا من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلا من الأخطار، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلا من التوقف عند المعوقات، وتنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة

الكلية للفرد بدلا من التركيز على الاضطرابات وعلاجها، ويهتم ببناء القدرة والمتعة والصحة لدى الفرد المعافى وصولا إلى المزيد من تحقيق ذاته.

ومن خلال استقراء الباحثان للدراسات والبحوث في مجال علم النفس، وجد أن اهتمام علم النفس لا يقتصر على دراسة السلوكيات السلبية كالقلق والتوتر والاكتئاب والعدوان وسوء التكيف، بل إنه أيضا يهتم بدراسة السلوكيات الإيجابية كالتعاطف والإيثار والتعاون والرضا والسعادة، فعلم النفس الإيجابي أحد فروع علم النفس الذي يهتم بتحسين الأداء النفسي الوظيفي للإنسان، لأنه يهتم ببحث ومعرفة الأساليب التي تمكن الإنسان من تحقيق طموحاته واستثمار قدراته، وتعزيز ثقته بنفسه، واحترامه لذاته وللآخرين، وتحمل مسئولية أفعاله وقراراته، مما يؤدي لشعوره بالرضا عن ذاته وعن الآخرين .

كما أسفرت نتائج دراسة (العجمي والهملان، ٢٠٢١) عن وجود علاقة موجبة بين التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية والرفاه النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية. واتفقت دراسة كل من (محمود، ٢٠١٢) و(بركات، ٢٠١١) على أن السلوك الإيجابي له أثر في تكيف الفرد نفسيا واجتماعيا، حيث يشعر صاحب السلوك الإيجابي بالثبات الانفعالي والمرونة والثقة بالنفس، والشعور بالكفاءة الشخصية والاجتماعية ويتمتع بروح التعاون والرضا عن ذاته وعن الآخرين.

وبالتالي يجب أن تمارس المؤسسات الجامعية دورها في تنمية السلوك الإيجابي لدى طلاب المرحلة الجامعية، حيث ترى دراسة (ذيب، ٢٠١٤:٤) السلوك الإيجابي بأنه نشاط يصدر عن الطالب كنتيجة لتفاعله مع ظروف بيئية تتعلق بالمؤسسات التعليمية التي يتعلم بها، ويتمثل في محاولاته للتعديل أو التغيير والتحسين في هذه الظروف حتى تتناسب مع مقتضيات حياته، كما أوضحت دراسة (الغامدي، ٢٠٢٢:٤٤) أن تعزيز السلوكيات الجيدة يكون لدى الطالب مناعة ذاتية من السلوكيات الخاطئة، فمن الأفضل تعزيز السلوك الإيجابي للطلاب بدلا من معاقبته على الخطأ، واقترح ضرورة العمل على زيادة الأنشطة الاجتماعية والتربوية والثقافية التي تدعم السلوكيات الإيجابية.

وترى الباحثان أن تنمية السلوك الإيجابي لطلاب الجامعة أمر مهم له تأثير إيجابي على صحتهم النفسية، ولتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لهؤلاء الطلاب في المجتمع بشكل عام، وداخل مجتمع الجامعة بشكل خاص.

ويعد مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة من المفاهيم الحديثة لعلم النفس، والتي اهتم بها باندورا (Bandura) في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي، والتي لها أثر في سلوك الفرد وتصرفاته لأنها من الأبعاد الهامة في شخصيته، وعرفها (Bandura:2012, 15) بأنها تعبير عن معتقدات الطلاب في قدرتهم على إنتاج إنجازات معينة، ويختلف الطلاب في فعاليتهم، ليس فقط عبر المجالات المتنوعة، ولكن في إطار النشاط الواحد، حيث

عرفها (Karamanloi & Sakalaki, 2014: 200) بأنها القدرة على إحداث تأثيرات إيجابية على التفاعلات الاجتماعية، لأنها تجعل الطلاب أكثر نفعا وفائدة للآخرين، وأكثر تحملا للمسئولية، وأقل عرضة للصراعات مع الآخرين، مما يؤثر بصورة إيجابية على ثقة الطالب في ذاته. كما أوضحت دراسة كل من (قطامي، ٢٠٠٤)، و(اليوسف، ٢٠١٣) أن الكفاءة الذاتية المدركة من العوامل التي لها دور مهم في أداء الشخص وتؤكد على معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته، فمن يمتلكها تكون لديه القدرة على مواجهة تحديات الحياة وضغوطاتها، حيث لا يقتصر اهتمام الكفاءة الذاتية المدركة بالمهارات التي يمتلكها الفرد، ولكنها تهتم بما يستطيع الفرد عمله في المهارات التي يمتلكها.

وتظهر أهمية الكفاءة الذاتية المدركة في تأثيرها على سلوك الشخص لأنها تساعده في اختيار الأنشطة التي يعتقد أنه يمكن أن ينجح فيها، وتجنب الأنشطة التي لا يمكنه النجاح فيها، حيث ذكر كل من (النوافلة والطراونة ٢٠٢٠: ١٣) أن الكفاءة الذاتية المدركة مكون حاسم في إحساس الفرد بالضبط الشخصي والسيطرة على أحداث الحياة، ويعملان على التوافق والتقليل من الضغوط النفسية، وأشارت دراسة (سيد، ٢٠١٨: ٢٥) أن الكفاءة الذاتية المدركة لها أهمية لدى المتخصصين في علم النفس، وذلك لأنها تجعل الطلاب يرون أنفسهم بصورة إيجابية، مما يسهم في زيادة قدراتهم واستعداداتهم وتؤثر بشكل إيجابي على حياتهم، وتزيد من فاعليتهم في التعامل مع مهام الحياة. كما نكر (John & Toney, 2012, 32) أن باندورا أكد على أهمية اعتقاد الطلاب بقدرتهم على النجاح في مواجهة الصعوبات، ونظر للكفاءة الذاتية المدركة على أنها قدرة الطالب على إتمام أداء مهمة ما بفعالية مؤثرة، والفعالية ليست بأداء الطالب في المواقف المتفائلة فقط، بل أيضا بقدرته المنتظمة على الأداء في المواقف المحيطة.

ومن خلال إطلاع الباحثان على الدراسات والأدبيات التربوية وجد أن الكفاءة الذاتية المدركة لها تأثير على تكيف الطلاب مع الحياة الجامعية بشكل عام وعلى النجاح والتكيف الأكاديمي والاجتماعي بشكل خاص، وهذا ما أكدت عليه دراسات كل من (Yadak, 2017)، و(عيسى، ٢٠١٨).

وأكدت دراسة كل من (الجهورية والظفري، ٢٠١٨)، و (Famakinde & Obsl, 2017) على أن الكفاءة الذاتية المدركة لها تأثير إيجابي على تحسين الحالة النفسية ونوعية الحياة وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الجامعة. كما أكدت دراسة (سويد وآخرون، ٢٠٢٠) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وكفاءة الذات المدركة والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، والتي أوضحت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات الطلاب في مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم في مقياس كفاءة الذات المدركة والتحصيل الدراسي وأنه يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال التفكير الإيجابي وكفاءة الذات المدركة.

كما أن الفرد يواجه الكثير من الصعوبات والمشكلات التي تشكل مواقف ضاغطة ويصاحبها انفعالات مختلفة تؤثر على سلوكياته وتفاعله مع المحيطين به في مواقف الحياة اليومية ، ويختلف الأفراد في الطريقة التي يتعاملون بها في المواقف الانفعالية وكذلك يختلفون في استجاباتهم الانفعالية تبعاً لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي التي يمتلكونها والخبرات التي اكتسبوها، ولقد ظهر مفهوم التنظيم الانفعالي في المجال النفسي عام ١٩٩٠ على يد Gross ، وذكر (مصطفى، ٢٠١٩: ٣٧٨) أن جروس عرف التنظيم الانفعالي بأنه العمليات الشعورية أو اللاشعورية التي يؤثر من خلالها الفرد على انفعالاته وكيفية التعبير عنها ومواجهتها، كما يعرفها على أنها مجموعة من المهارات التي تسهم في تنظيم الخبرات والمواقف الناتجة من تفاعله مع بيئته، كما يعتبر التنظيم الانفعالي من المفاهيم المهمة التي تناولها بالاهتمام الباحثين في علم النفس، وذلك لارتباطه بالصحة النفسية للمراهقين والطلاب وخاصة في المرحلة الجامعية نظراً للتغيرات الانفعالية والتحديات والضغوطات التي يواجهونها، والتي تؤدي بدورها إلى انخفاض مستوى الصحة النفسية للطلاب ووقوعه فريسة للصعوبات النفسية.

كما يرتبط امتلاك الطلاب لمهارات التنظيم الانفعالي بالكثير من المتغيرات في حياتهم، ومن هذه المتغيرات التفكير والسلوك الإيجابي الذي يوجه انتباههم وتركيزهم على مواطن القوة والضعف في الصعوبات التي تواجههم، فيهتموا بتقوية مكامن القوة، والحد من جوانب الضعف عن طريق امتلاكهم للقدرات النفسية والعقلية والسلوكية السليمة. حيث أشارت دراسة (خصاونة، ٢٠٢٢: ٣٣) أن التنظيم الانفعالي يسهم في جعل الفرد أكثر انضباطاً في سلوكياته المختلفة، وهذا يؤثر إيجابياً في نمط تفكيره الإيجابي، وبالتالي النظر إلى المواقف والضغوطات التي تواجهه بكل مرونة وتقاؤل، مما ينعكس إيجاباً على جميع مجالات حياته. كما أشارت دراسة (إسماعيل، ٢٠٢٠: ١٧٨) إلى أنه من المهم أن يوظف الطلاب استراتيجيات ناجحة لتنظيم انفعالاتهم في المجال الأكاديمي لتساعدهم على مواجهة الضغوط والتحديات التي يتعرضون لها في الحياة الجامعية مما يساعدهم على النجاح في حياتهم العملية والعلمية، وهذا ما أظهرته نتائج دراسة كل من (سليم، ٢٠١٧) و(عكاشة وآخرون، ٢٠٢١) على ارتباط التنظيم الانفعالي بالصحة النفسية والتفكير الإيجابي والأداء الإيجابي للوظائف النفسية لدى الطلاب وذلك نتيجة الإسهام النسبي للتنظيم الانفعالي في تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى هؤلاء الطلاب.

## مشكلة البحث:

لاحظت الباحثتان من خلال عملهما الجامعي بكلية الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية أن البيئة الأكاديمية الجامعية لها دور أساسي في تنمية شخصية الطالب الجامعي، حيث يجب أن توفر له البيئة المناسبة لتطوير شخصيته ، كما توفر له العوامل التي تساعده على تحقيق ذاته في إطار نفسي جيد تجعله قادر على مواجهة

الضغوطات والتحديات، كما تساعد على تعزيز التفاعل الإيجابي بين الطلاب بعضهم وبعض ومع بيئتهم مما ينعكس بصورة إيجابية على سلوكهم الاجتماعي الإيجابي، حيث أشارت كل من (أحمد والعسال، ٢٠١٥: ٦٩) إلى وجود علاقة بين التطورات العلمية والتغيرات الاجتماعية ومدى قدرة الفرد وكفاءته الذاتية في استيعاب تلك التطورات والتغيرات، ومدى تأثير كفاءته الذاتية بتلك التطورات والتغيرات المتسارعة، وما تشكله من ضغوط نفسية واجتماعية وأخلاقية، كما أشارت دراسة (مقدادي وأبو زيتون، ٢٠١٠) إلى أن الحاجة إلى تنمية الكفاءة الذاتية لدى الطلاب هامة وضرورية في ظل تلك التطورات والتغيرات المتسارعة التي تواجههم في الحياة، كما أكدت نتائج دراسات كل من (Smithikrai;2016)، (Ruggeri, et al; 2020) على أن الاهتمام بالرفاهية النفسية للطلاب من أجل إدارة وتنظيم انفعالاتهم ينعكس إيجابيا على سلوكهم الاجتماعي الإيجابي. كما أوضحت دراسة (أبو شنب، ٢٠١٤) أن طلاب كلية الاقتصاد المنزلي يعانون من العديد من الصعوبات والضغوط والتي منها قلة فرص العمل بعد التخرج وعدم تناسب مقرراتهم الدراسية وتخصصاتهم مع متطلبات سوق العمل، كما أشارت دراسة (الجمل، ٢٠١٥) أن طلاب كلية الاقتصاد المنزلي يعانون من قلق المستقبل وانخفاض مستوى الطموح وسيطرة التفكير السلبي عليهم نظرا للصرعات التي يعيشونها وخاصة مع وجود الصراعات الدينية والسياسية والاقتصادية والأخلاقية التي يمر بها المجتمع المحلي والدولي، مما يجعلهم فريسة للأفكار والآراء الهدامة.

كما لاحظت الباحثتان بأن بعض الطلاب لديهم تصرفات وسلوكيات سلبية نتيجة للتغيرات والتحديات والصعوبات التي تواجههم، مما أدى إلى تدني تكيف هؤلاء الطلاب مع البيئة الجامعية وسيطرة الأفكار السلبية عليهم، وبالتالي يؤثر ذلك سلبا على سلوكياتهم ومستواهم الأكاديمي وتكيفهم النفسي والاجتماعي، ولقد جاء الاهتمام بهذه الفئة من الطلاب باعتبارهم فئة حيوية تسهم مستقبلا في بناء المجتمع وتنميته، وحيث أن قدرة الطالب على تنظيم انفعالاته بالإضافة إلى أن تنمية وتعزيز الكفاءة الذاتية المدركة تساعد الطالب على توجيه سلوكه ثم ضبطه والتخطيط المناسب له وخصوصا خلال دراسته بالكلية وخارجها في مواقف الحياة العامة، وذلك لكونها تؤثر في الكيفية التي يشعر ويفكر بها الطلاب عند أدائهم لمهامهم، بالإضافة إلى أن الدراسة في تخصصات ومجالات كلية الاقتصاد المنزلي كمجال علمي تطبيقي ترتبط بواقع الحياة الفعلية والعملية للطلاب، وبالتالي فهي تلعب دورا إيجابيا في مساعدة الطلاب على اكتساب أساليب ومهارات التعامل مع ضغوطات الحياة ومشكلاتها وتحمل المسؤولية في مواجهة تحديات الحياة والتغلب عليها، مما ينعكس بصورة إيجابية على تنمية السلوك الإيجابي لهؤلاء الطلاب.

ومن خلال إطلاع الباحثتان على الدراسات والبحوث يمكن ملاحظة أن الكفاءة الذاتية المدركة تعتمد كثيرا على خبرات النجاح التي يمر بها الطالب والتي ترتبط بسلوكه الإيجابي، فالكفاءة الذاتية تؤثر على المتعلم

وسلوكه من حيث توقع النجاح والفشل، فكلما زاد وعى وإدراك الطالب لما لديه من قدرات سوف يؤثر في سلوكه بشكل جيد، وكذلك يظهر على توقعه بالنجاح في الأعمال التي يقوم بها، فتزداد ثقته بنفسه وبالتالي تزداد قدرته على المبادرة والإقدام على مزيد من الأعمال والمهام التي تتضمن قدرا من الصعاب، بالإضافة إلى ذلك فإنها من العوامل التي تحفز على التعلم وتطوير القدرات الذاتية للطلاب، حيث أظهرت نتائج دراسة (الكركي، ٢٠٢١) وجود علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية المدركة ودافعية التعلم عن بعد لدى طلبة جامعة مؤتة، كما أشارت دراسة (يعقوب، ٢٠١٢: ٧٤) أن العمل على جعل الطلاب يرون أنفسهم بشكل إيجابي وبكفاءة عالية يساعد في النهوض بقدراتهم واستعداداتهم في كافة ميادين الحياة، حيث أن الكفاءة الذاتية المرتفعة تقود الفرد إلى مزيد من الفاعلية في التعامل مع الكثير من مهام الحياة.

#### تساؤلات البحث:

تتبلور مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي: السلوك الإيجابي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الانفعالي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية المقبلين على التخرج؟ ويتفرع من السؤال الرئيس للبحث الأسئلة التالية: -

#### أسئلة البحث:

- ١) هل توجد علاقة ارتباطية بين كل من السلوك الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية المقبلين على التخرج؟
- ٢) هل توجد علاقة ارتباطية بين كل من السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية المقبلين على التخرج؟
- ٣) هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات الطلاب بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية المقبلين على التخرج على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس التنظيم الانفعالي؟
- ٤) هل تساهم درجات الطلاب على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالسلوك الإيجابي؟

#### أهداف البحث:

- ١- الكشف عن العلاقة بين السلوك الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية المقبلين على التخرج.
- ٢- التعرف على العلاقة بين السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية المقبلين على التخرج.

٣- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين درجات الطلاب على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس التنظيم الانفعالي.

٤- التعرف على درجة إسهام الكفاءة الذاتية المدركة في التنبؤ بالسلوك الإيجابي.

٥- التعرف على درجة إسهام التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالسلوك الإيجابي.

**أهمية البحث:**

**أولاً: الأهمية النظرية: تأتي أهمية البحث من:**

- من أهمية المتغيرات التي تناولها فهي متغيرات حديثة نسبياً في مجال علم النفس المعرفي، وهي السلوك

الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الانفعالي حيث يعد السلوك الإيجابي مؤشراً هاماً على ما يتمتع

به الفرد من التوافق والتوازن النفسي وتكوين شخصية فعالة ومؤثرة بما يحقق له حياة أفضل.

- كفاءة الذات المدركة لما يتضمنه هذا المتغير من تشكيل إدراك الإمكانات الذاتية والقدرات والإسهام في تحقيق الأهداف الشخصية.

- التنظيم الانفعالي الذي يعد من المتغيرات المهمة في المجال الأكاديمي، حيث يمر الطالب الجامعي في

حياته الأكاديمية بالعديد من المهام والمتطلبات والواجبات، فضلاً عن مواقف الاختبارات، لذا فإن قدرة

الطالب على تنظيم انفعالاته ومشاعره في الموقف التعليمي لها دوراً فعالاً في الاستجابة لمتطلبات المهام

التعليمية والأكاديمية، والقدرة على الاستجابة مع متغيرات الموقف التعليمي.

- أهمية الفئة التي يستهدفها البحث وهي طلاب الجامعة لكونهم بناء المستقبل وكوادره.

**ثانياً: الأهمية التطبيقية:**

- إضافة هذا البحث لمجال القياس النفسي والمكتبة السيكولوجية في مجال علم النفس المعرفي مقياس

وأدوات تساعد على إجراء المزيد من البحوث في هذا المجال في ضوء التطور العلمي مثل مقياس "

السلوك الإيجابي- الكفاءة الذاتية المدركة- التنظيم الانفعالي" (وهي من إعداد الباحثان) والتأكد من

الخصائص السيكومترية له، مما قد يسهم إسهاماً علمياً في إثراء مجال القياس النفسي والمعرفي والتأكد

من تمتع هذه الأداة بدلالات مناسبة من الصدق والثبات.

- توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية إلى إعداد برامج إرشادية ودورات تدريبية لتنمية مستوى الكفاءة

الذاتية المدركة لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي وإشباع الحاجات النفسية الأساسية لما لهم من تأثير

على المخرجات التربوية المختلفة، وتحسين التحصيل الدراسي لديهم، بالإضافة إلى صياغة بعض

التوصيات والمقترحات التي من شأنها تطوير العملية التعليمية بشكل عام.



-قد تسهم النتائج في وضع خطط واستراتيجيات وبرامج تربوية تساعد الطلاب على تنمية الجوانب الإيجابية وتحقيق النجاح الأكاديمي في ضوء ما لديهم من خصائص انفعالية واقعية.

## مصطلحات البحث:

## التعريفات الإجرائية:

**السلوك الإيجابي:** السلوك المنضبط والمقبول والسوى المطلوب إكسابه لطلاب كلية الاقتصاد المنزلي ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في مقياس السلوك الإيجابي ككل، وعلى كل بعد من الأبعاد الثلاثة (السلوك الشخصي الإيجابي، السلوك الاجتماعي والأخلاقي الإيجابي، السلوك الأكاديمي الإيجابي) المستخدمة في هذا البحث.

**الكفاءة الذاتية المدركة:** مدي ثقة طلاب كلية الاقتصاد المنزلي بنفسهم واستبصارهم بما يملكونه من إمكانيات ومقومات عقلية وانفعالية واجتماعية وغيرها تمكنهم من ضبط انفعالاتهم والسيطرة عليها بطريقة صحيحة ومدي قدرتهم علي إقامة علاقات اجتماعية ناجحة وقدرتهم علي الإدارة الفعالة وإنجاز مهامهم وتحقيق أهدافهم، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ككل، وعلى كل بعد من الأبعاد الخمسة (الثقة بالنفس وتقدير الذات، الإصرار والمثابرة وتحمل المسؤولية، الكفاءة المعرفية الأكاديمية، الكفاءة الانفعالية، الكفاءة الاجتماعية) المستخدمة في هذا البحث.

**التنظيم الانفعالي:** الأساليب التي يستخدمها طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في تنظيم وإدارة انفعالاتهم الإيجابية والسلبية لمواجهة المواقف الضاغطة في الحياة اليومية، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في مقياس التنظيم الانفعالي ككل وعلى كل بعد من أبعاد الثلاثة (ضبط الانفعالات وإعادة تقييمها، التقبل ووضع الأمور في نصابها، المشاركة الاجتماعية والتكيف مع الآخرين) المستخدمة في هذا البحث.

## حدود البحث:

في ضوء أسئلة البحث تم وضع الحدود التالية:

١. حدود بشرية: (٦١٠) طالب وطالبة المقيدين بالفرقة الرابعة بجميع التخصصات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية

٢. حدود مكانية: كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

٣. حدود زمنية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).

٤. حدود موضوعية: اقتصر البحث الحالي على دراسة المتغيرات التالية (السلوك الإيجابي - الكفاءة الذاتية المدركة- التنظيم الانفعالي).

متغيرات البحث:

المتغيرات المستقلة: الكفاءة الذاتية المدركة- التنظيم الانفعالي.

المتغير التابع: السلوك الإيجابي.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: السلوك الإيجابي

يعتبر مفهوم السلوك الإيجابي من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي التي تلعب دوراً مهماً في تحقيق التوافق والسواء النفسي والاجتماعي للفرد وما يترتب عليه من نجاح العلاقات الإنسانية مع الآخرين، ويتضمن السلوك الإيجابي مجموعة من المظاهر السلوكية مثل التعاون، والتعاطف، والإيثار وغيرها من السلوكيات التي تشير إلى رغبة الإنسان في تقديم العون والمساعدة والتعاطف مع الآخرين بدون مصلحة شخصية.

حيث أشارت دراسة (Kristen et al., 2001, 235) إلى أن علم النفس الإيجابي يلعب دوراً بارزاً في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، وأن السلوك الإيجابي جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان وأحد المحاور الرئيسية التي يركز عليها هذا العلم نظراً لاهتمامه بالجوانب الإيجابية في حياة الفرد وما يترتب على ذلك من إنجاح العلاقات الإنسانية وتحقيق التوافق مع المحيطين.

حيث عرفه (Spinrad & Gal, 2018, 42) بأنه سلوك تطوعي موجه لإفادة الآخرين، كالمساعدة، المشاركة، التعاون والتعاطف، كما عرفه (منصور وآخرون، ٢٠٢١: ٢٤) بأنه سلوك تواصلية، أو تفاعلية، أو تشاركية أو تعبيرية يقوم به الفرد لمساعدة الآخرين المحيطين به، والتعاون معهم في عمل ما بشكل إيجابي بمبادرة منه بمشاعر ود وحب، دون انتظار لمقابل منهم في المواقف الاجتماعية المختلفة.

بالإضافة إلى تعريف (الهيتر، ٢٠٢١: ٩٥) بأنه السلوك المنضبط والمقبول والسوي المطلوب إكسابه للطلاب لتحقيق التوافق الشخصي والأكاديمي والاجتماعي.

وأوضحت دراسة (السعدي وعساف، ٢٠٢٣: ٢٥٨) أن السلوك الإيجابي سلوك مكتسب، يتشكل من خلاله لدى الفرد اتجاهات إيجابية تجاه الجماعة، ويحمي تقدير الذات لدى الفرد، ويجعله أكثر صلابة في مواجهة ضغوطات الحياة، وأقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية، كما أشارت دراسة (شحاته، ٢٠١٩: ١٩٤) على أنه يجب على المؤسسات التعليمية أن تمارس دورها في تنمية وتعزيز مفهوم السلوك الإيجابي، وذلك من منطلق أن التربية من طبيعتها أنها عملية توجيه وتعديل للسلوك الإنساني، فلا بد من تحديد السلوكيات الغير مقبولة من الطلاب وتقويمها لتكون إيجابية، وهذا يؤدي إلى اكتساب الطالب مناعة ذاتية من السلوكيات الخاطئة ويعزز لديه ممارسة السلوك الإيجابي.

كما اتفقت دراسة كل من (إسماعيل، ٢٠١٩) و (Thomas, 2022) على أن السلوك الإيجابي هو مجموعة من السلوكيات التفاعلية الإيجابية التي يقوم بها الفرد من أجل الصالح العام، وتحقيق التواصل الناجح مع الآخرين، وهذه السلوكيات تتمثل في (التعاون ، الإيثار، التسامح، تحمل المسؤولية وغيرها من السلوكيات الإيجابية).

وتبنت دراسة (زكي: ٢٠٢٢) تصور (Kanacri et al: 2021) التي ترى أن السلوك الاجتماعي الإيجابي يتضمن بعدين، الأول بعد سلوكي يتضمن أفعال سلوكية إيجابية كالتطوع والإيثار والمساعدة وغيرها التي تفيد الآخرين، بالإضافة إلى بعد انفعالي يتضمن فهم الاحتياجات النفسية للآخرين والاهتمام العاطفي بهم. وأشارت دراسة (البيشي، ٢٠٢:٤٨٦) إلى أن السلوك الاجتماعي الإيجابي هو كل ما يصدر عن الإنسان من نشاط سواء كان داخلياً في شكل دوافع وانفعالات ومهارات وعمليات معرفية وديناميكية، أو خارجياً يشمل السلوك الظاهر تجاه الآخرين.

وتعد دراسة السلوك الإيجابي وخصائصه وأشكاله لدى طلاب الجامعة أمر في غاية الأهمية لتعزيز فرص نجاحهم وتميزهم، وهذا ما أكدته دراسة (النجار وآخرون، ٢٠٢١:١٨٩) عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السلوك الاجتماعي الإيجابي والتوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة.

#### النظريات المفسرة للسلوك الإيجابي:

أشارت دراسة (الخالدي، ٢٠١٠:٣٧٣) إلى وجود عدة نظريات مفسرة للسلوك الاجتماعي الإيجابي؛ مثل نظرية التعلم الاجتماعي التي يرى أنصارها أن السلوك الاجتماعي الإيجابي يكتسب نفس المبادئ المستخدمة في تعلم أوجه أخرى للسلوك ، ونظرية التحليل النفسي التي يرى أنصارها أن الجزء الأخير من الشخصية وفقاً لنظرية فرويد - الأنا الأعلى Super Ego هو الأكثر صلة بالسلوك الاجتماعي الإيجابي، هذا البناء الذي يعكس معايير المجتمع، ويناضل من أجل حمايتها، وهناك نظريات أخرى مثل النظرية البيولوجية، ونظرية الاشتراط التقليدي: الكلاسيكي، والنظرية المعرفية.

#### محددات السلوك الإيجابي:

اتفقت دراسة كل من (الحسيني، ٢٠١٣:٥٦) و(البيشي، ٢٠٢١:٤٨٩)، على وجود سبع تصنيفات لمحددات السلوك الاجتماعي تمثل معايير إرشادية للحكم على كون السلوك الاجتماعي إيجابياً أم سلبياً، وهي:

- ١- العامل الحيوي: حيث يعتقد أن العوامل الجينية والوراثية تؤثر على اختلاف الأفراد في استعداداتهم ونزعاتهم تجاه الآخرين.

- ٢- العامل الثقافي: تتأثر أفعال الفرد ودوافعه وتوجهاته وقيمه بالثقافة التي يستمدّها الفرد، تسمى بالصبغة الثقافية.

٣- الشخصية: يتأثر السلوك الاجتماعي الإيجابي ببعض السمات الفردية المرتبطة بالاتجاهات المؤدية للمجتمع.

٤- الخبرات الاجتماعية: وتُشير إلى تفاعلات الفرد مع العوامل الاجتماعية التي تحيط به مثل: الآباء، والزملاء، والمدرسين، ووسائل الإعلام مما يُشكل دوراً حاسماً في تشكيل استجاباته.

٥- الإجراءات المعرفية: وتشمل الإدراك الحسي، وتقييم المواقف لدى الفرد والقدرة على رؤية وتقدير المواقف من منظور الآخرين والقدرة على صنع القرار.

٦- سرعة الاستجابة الشعورية: وهي حالة شعورية تنشأ من فهم حالة الآخرين الوجدانية.

٧- المحددات الموقفة: حيث يتأثر السلوك الاجتماعي الإيجابي بالضغوط الخارجية والأحداث الاجتماعية والتي تؤثر في ردود الأفعال.

#### دوافع السلوك الإيجابي:

للسلوك الإيجابي عدة دوافع وضحاها كل من (إبراهيم، ٢٠٠٧) و(شحاته، ٢٠١٩) وهي:

١- التكيف الاجتماعي: للسلوك الإيجابي وظيفة دفاعية ذاتية، حيث يرفض الإنسان مشاهدة نفسه في صورة سلبية

٢- الاهتمام الشخصي: لدى الإنسان استعداد لتكوين شعور داخلي بالإحساس بأزمات الآخرين، فيتكون لديه الحافز للقيام بالسلوك الإيجابي.

٣- فهم العالم الخارجي: السلوك الإيجابي يحقق وظيفة معرفية، حيث يتيح للإنسان فهم العالم وممارسة المهارات الاجتماعية.

#### خصائص الأشخاص ذوي السلوك الإيجابي:

أشارت دراسة كل من (عليان، والنواجحة، ٢٠١٤) و(المريخي، ٢٠١٥) إلى أن الأشخاص ذوي السلوك الإيجابي يتميزون بأن لديهم فلسفة في الحياة تمكنهم من تجاوز الصعوبات التي يتعرضون لها، والاستفادة من أخطاء الماضي، والقدرة على تطوير سلوكيات اجتماعية تتصف بالمسؤولية والقيم الاجتماعية، كما يتميزون بالتعاؤل والاستقلالية والثقة بالنفس والإيثار وغيرها من السمات الإيجابية التي تلعب دوراً مهماً في التمتع بالصحة السلوكية والرفاهية النفسية، وتجعل نظرة هؤلاء الأشخاص للحياة نظرة إيجابية.

كما أوضحت دراسة كل من (صميذة، ٢٠١٢) و (Vieweg, 2018) و (Yao & Enright, 2020) أن

السلوك الإيجابي يتميز بأنه سلوك تطوعي إيثاري قائم على مساعدة الآخرين والتعاطف معهم بإرادة حرة من الفرد، بالإضافة إلى إنه سلوك أخلاقي قائم على التمسك بالأخلاق وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

كما أشارت دراسة كل من (Kuswoyo, et al., 2020) (Navarro et al., 2020) و (زكي، ٢٠٢٢) إلى أن السلوك الإيجابي يعزز ضبط الذات والكفاءة الذاتية وتقدير واحترام الذات، والرضا والرفاهية النفسية، كما يعزز النمو الأخلاقي والاجتماعي، والحد من السلوكيات السلبية، ويعزز الشعور بالمسؤولية. **أهداف تنمية السلوك الإيجابي:**

اتفقت دراسة كل من (أحمد، ٢٠١٧:٢٦) و(الهندير، ٢٠٢١: ٩٥) أن للسلوك الإيجابي أهداف تتلخص فيما يلي:

- خلق شخصية ذات سلوك إيجابي قائم على التعاون ومساعدة الآخرين، وتجنب تعرض الطالب للاضطرابات.
  - وضع مجموعة من المعايير المقبولة للسلوك.
  - إتاحة الفرص للطلاب لنقد أدائهم، وتقديم التغذية الراجعة الفورية.
  - تعليم الطلاب مهارة احترام مشاعر الآخرين من خلال تشجيعهم على تبادل التعاطف وتقديرهم.
- أهمية تنمية السلوك الإيجابي للفرد والمجتمع:**

أشارت دراسة (ملكاوي، ٢٠١٠:٩٣) أن السلوك الإيجابي هو قدرة الطالب على التعاون والتفاعل الاجتماعي مع أقرانه، والقدرة على ضبط ذاته، وحسن التصرف وامتلاك المهارات الشخصية التي تساعده على لإقامة علاقات إيجابية معهم في المواقف المختلفة، حيث يكتسب السلوك الإيجابي أهمية كبيرة تتزايد يوماً بعد يوم في عالمنا المعاصر لأنه يساهم في الحفاظ على بقاء الأفراد والمجتمعات في حالة توازن، وهذا ما أشارت إليه دراسة (على، ٢٠١١:١١٩) أن السلوك الإيجابي من أرقى أنماط السلوك الاجتماعي، لأنه نابع من ذات الفرد، يقوم به تطوعياً من أجل إسعاد الآخرين.

وتتفق الباحثان مع ما أشارت إليه دراسة كل من (الجداعي، ٢٠١٥: ٤٣٧) و(المريخي، ٢٠١٥:٢٨) أن الأهمية التربوية لتنمية السلوك الإيجابي للفرد والمجتمع تكمن فيما يلي:

- التوافق النفسي للطالب وتحقيق التكيف الاجتماعي داخل جماعته، مما يحقق التوازن والأمن في المجتمع.
- تقدير الطالب لذاته واحترامها، فتزداد ثقته بنفسه وتنمو لديه الكفاءة لمواجهة التحديات والضغوطات.
- تزداد النظرة الإيجابية للحياة لدى الطالب، مما ينعكس إيجاباً على صحته النفسية والجسدية، ويكون أقل عرضه للاضطرابات النفسية والسلوكية.

#### **أشكال السلوك الإيجابي:**

اتفقت دراسة كل من (المريخي، ٢٠١٥) و (بن كتيله، ٢٠٢١) على وجود عدة أشكال للسلوك الإيجابي ومنها:

- ١- التعاطف (Sympathy) وهو استجابة وجدانية مشابهة لما يشعر به الطرف الآخر.

أو حزن شخص آخر.

٢-التعاون (Co-operation) وهو رغبة الإنسان للعمل مع الآخرين، وذلك لتحقيق غاية أو هدف مشترك.

٣- الإيثار (Altruism) ويشير إلى رغبة الفرد في إفادة الآخرين دون الاهتمام بإفادة النفس.

٤- المساعدة (Helping) وهي ما يقدمه الإنسان من دعم مادي، معنوي، معرفي، وسلوكي للآخرين وقت الحاجة وذلك لتحقيق غاية محددة.

٥- العطاء (Donating) وهو يشير إلى تبرع الفرد، ويكون ذلك في أغلب الأحيان للإحسان.

وأضافت إليه دراسة (عبد التواب وآخرون، ٢٠٢٢) أشكال أخرى (كالتسامح، التطوع، التفاؤل، وتفهم مشاعر الآخرين). كما اتفقت دراسة كل من (بريخ، ٢٠١٥) و(الهتير، ٢٠٢١) و(العمرى، ٢٠٢٣) على وجود أشكال أخرى للسلوك الإيجابي تتمثل في (البعد الشخصي والبعد الاجتماعي والبعد الأكاديمي).

#### ثانياً: الكفاءة الذاتية المدركة

الكفاءة الذاتية من المفاهيم الهامة التي قدمها (باندورا) في النظرية الاجتماعية المعرفية في التعلم والتي يشير فيها إلى أن اعتقادات الإنسان حول مهاراته وقدراته التي يمتلكها تساهم في ضبط وتوجيه سلوكياته وتحقيق نتائج إيجابية في شخصيته. وعرفها باندورا (Bandura,1997;23) بأنها الأحكام التي يصدرها الفرد على قدراته من أجل تنظيم إنجاز أعماله التي تتطلب تحقيق أنواع معينة من الأداء. كما عرفت دراسة (حدان، ٢٠١٥: ١٥) الكفاءة الذاتية المدركة بأنها من المتغيرات النفسية التي تساهم في تحقيق الأهداف الشخصية للفرد وتوجه سلوكه، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته لها دور في مواجهة ضغوط الحياة، والتحكم في معطيات البيئة بكل ثقة.

وانتقدت دراسة كل من (Bouffard et al., 2003: 172) و(Ferla et al., 2010: 520)

(Hughes et al., 2011: 280) على أن الكفاءة الذاتية المدركة هي أحد أبعاد شخصية الفرد وهي مقياس لاعتقاد الفرد بقدراته وإمكاناته الذاتية لمعالجة المواقف والمشكلات وقدرته على التنظيم والتنفيذ والتأثير في الأحداث وتوجيه سلوكه لتحقيق نتائج معينة.

كما أشارت دراسة (سعيد، ٢٠١٢: ١٥) إلى أن الكفاءة الذاتية المدركة تلعب دوراً هاماً في توجيه السلوك وتحديده، فالطالب الذي لديه فكرة عن نفسه بأنه مواظب ومجتهد، فإنه يميل للتصرف بناء على هذه الفكرة، فالعملية تبادلية لأن السلوك الذي يمارسه الطالب يؤثر في الكيفية والطريقة التي يدرك فيها ذاته، وذلك لأن الكفاءة الذاتية المدركة من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية. وهذا ما أكدته دراسة (سويد وآخرون،

(٢٠٢٢) إلى فعالية استخدام نظرية الذكاء الناجح في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية مهارات التفكير المستقبلي وتنمية الكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

أوضحت دراسة (عبد، والطريحي، ٢٠١٣: ١٢٥) أن الكفاءة الذاتية المدركة كمفهوم تحتوي على توقعات ذاتية للفرد عن قدرته في التغلب على المواقف والصعوبات في المستقبل بصورة ناجحة. وهذا ما أكدته دراسة (عيسري، ٢٠١٩: ٤٦) أن الكفاءة الذاتية تؤثر على الدافعية والمشاعر والأفعال بشكل كبير، بالإضافة إلى أنها تساعد الطالب على تنظيم وتنفيذ مجموعة من الأفعال الضرورية لتنفيذ الإنجازات والمهام المطلوبة منه.

وعرفت دراسة (يونس، ٢٠١٨: ٥٦٧) بأنها القناعة الذاتية للفرد بقدراته على أداء المهام التي توكل إليه، وإحساسه بقدرته على التغلب على المشكلات التي تواجهه، وقدرته على ضبط سلوكه والتخطيط السليم لحل مشكلاته. وأظهرت نتائج دراسة (أحمد، ٢٠١٩: ٨٧) وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف.

كما أظهرت نتائج دراسة كل من (أحمد، و العسال، ٢٠١٥) و(خضير، ٢٠١٦) و(يونس، ٢٠١٨) و (ديب و جرمقاني، ٢٠١٩) و(خيال، ٢٠٢٠) و(عبد الكريم، و بن ساسي، ٢٠٢٠) و(إبراهيم، ٢٠٢١) و(الفراهد و الرفوع، ٢٠٢١) و(اللحام و العدوان، ٢٠٢٢) أن كفاءة الذات المدركة تعتبر أساسا لتحديد مدى الصحة النفسية والتنبؤ بالمرونة النفسية للفرد وقدرته على اتخاذ القرار والإنجاز الشخصي والدافعية ومقدار الجهد المبذول لمواجهة الأزمات والتغلب على الصعوبات التي تواجهه، مما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة الجامعية لدى الفرد وشعوره بالراحة والرفاهية النفسية، وجميعها متغيرات مهمة لا بد من الاهتمام بتنميتها لدى كل الأفراد وبصفة خاصة لدى طلاب الجامعة باعتبارهم سواعد المستقبل في بناء المجتمع.

ويتضح مما سبق أن الكفاءة الذاتية المدركة هي موجه هام من موجهاات السلوك، فالفرد الذي يفهم ويدرك قدراته وكفاءته بشكل إيجابي يكون أكثر تقديرا لذاته وتزداد ثقته بنفسه في التعامل مع تحديات الواقع، مما يدفعه للتعامل سلوكيا بشكل أكثر إيجابية مع مواقف البيئة من حوله، حيث أكدت دراسة (Liu :2004) وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين الكفاءة الذاتية المدركة وثقة الفرد بنفسه وقدرته على إنجاز السلوك والمهام المكلف بها.

**مصادر الكفاءة الذاتية المدركة:**

أشارت دراسة كل من (سعيد، ٢٠١٢) و(سعد ومصليحي، ٢٠١٥) و(كرماش، ٢٠١٦) و (سمار، ٢٠١٧) و (السعيد، ٢٠١٩) و(خيال، ٢٠٢٠) إلى أن باندورا (Bandura,1997) إلى أن للكفاءة

الذاتية المدركة مصادر عديدة، ولها دور مهم في نمو معتقدات الفرد حول كفاءته الذاتية، حيث أن الفاعلية الذاتية متعلمة لأنها تنمي وتكتسب أو تضعف بعامل أو أكثر من العوامل التالية:

- **الإنجازات الأدائية (خبرات الإتقان):** تشير إلى الخبرات الناجحة التي يمر بها الإنسان من أقوى المصادر في تشكيل الكفاءة الذاتية المدركة والتي يبني عليها نجاحاته في المستقبل، وفي المقابل فإن خبرات الفشل تقلل من إدراك الإنسان لكفاءته الذاتية المدركة.

- **الخبرات البديلة:** تشير إلى الخبرات غير المباشرة التي يحص عليها الإنسان من ملاحظة الآخرين ويطلق عليها (التعلم بالملاحظة)، فالأشخاص الذين يلاحظون نماذج ناجحة يمكنهم استخدام هذه الملاحظات لتقدير كفاءتهم الخاصة.

- **الإقناع اللفظي والدعم الاجتماعي:** إن تصحيح أداء الإنسان لكي ينجح من خلال توجيهات وإرشادات الآخرين وتحفيزهم يسهم بشكل حقيقي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة، والإقناع اللفظي من الوسائل التي تقوم بتقوية معتقدات الإنسان بأن لديه القدرات التي تؤهله للنجاح، ويتوقف تأثير الإقناع اللفظي على الفرد الذي يقوم بالإقناع باعتباره مصدراً للثقة، وجاذبيته وخبرته الشخصية.

- **الاستثارة الانفعالية والاستثارة الوجدانية والسيكولوجية:** معتقدات الكفاءة الذاتية تتأثر بمستوى الاستثارة الانفعالية، فالحالات المزاجية تؤثر على الانتباه والتركيز، فالانفعال الشديد والقلق والإحباط يؤثر سلباً على الكفاءة الذاتية لدى الإنسان، وبالتالي ينخفض مستوى أدائه، كما أن المواقف المليئة بالحماس والنشاط والمشاعر الإيجابية تسهم بفاعلية في ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الإنسان ويتحسن أدائه.

## النظريات المفسرة للكفاءة الذاتية المدركة:

لخصتها دراسة (النوافلة والطراونة، ٢٠٢٠: ١٨) في النقاط التالية:

- **(نظرية التعلم الاجتماعي لألبرت باندورا)** ويرى أن الأفراد لديهم وعي وتفكير شعوري، وأن السلوك الإنساني ليس مدفوعاً بقوى داخلية وخارجية فقط وإنما تفاعل بين سلوك الفرد وهذه القوى.

- **(نظرية الاختبار أو العلاج الواقعي لوليام جلاسر)** ويرى أن الفرد يختار سلوكه سواء كان إيجابياً أو سلبياً، ويقوم الفرد بالسلوك لتلبية حاجاته الداخلية، والظروف الخارجية لا تدفع بالسلوك وإنما تدفع إليه حاجات داخلية.

- **(نظرية الإرشاد المتمركز حول الشخص لكارل روجرز)** وتقوم على الإيمان بأهمية الفرد، ومهما كانت مشكلته فإن الفرد لديه عناصر إيجابية في مكونات شخصيته تساعده في التغلب على مشاكله النفسية.



- (نظرية الحاجات لإبراهيم ما سلو) وتعتمد على أن الفرد في سعي مستمر لتحقيق ذاته، ووضع تسلسل هرمي للحاجات الإنسانية ومنها مجموعة عامة للحاجات كت تحقيق الذات والتي تعمل كدافع للسلوكيات التي يمارسها الفرد.

#### منابع تنشئة الكفاءة الذاتية المدركة:

أشارت دراسة كل من (عسكر وآخرون، ٢٠١٨: ٢٠٥) و(سويد وآخرون، ٢٠٢٢: ٢٨٤) إلى وجود منابع لتنشئة الكفاءة الذاتية المدركة والتي من أهمها:

-التعلم بالنموذج: حيث تتشكل الكفاءة الذاتية من خلال ملاحظة الفرد للآخرين أثناء قيامهم بحل المشكلات بالاعتماد على جهودهم الذاتية.

-الخبرات الذاتية: حيث تتشكل الكفاءة الذاتية من خلال خبرات الإجابة، فخبرات الإجابة هي مواقف يشكل فيها الفرد استراتيجية ناجحة لحل المشكلات من خلال بذل الجهد، فخبرات الإجابة أكثر تأثيرا في سلوك الفرد وثقته بنفسه في حل المشكلات والإنجاز وتحقيق الأهداف.

-الحالات الجسدية: حيث يرتبط تقييم الفرد لموقف ما بحالته الجسدية، حيث ترتبط كفاءة الفرد الذاتية بالتقييم الإيجابي للعوارض الجسدية المصاحبة لموقف ما.

#### سمات الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المدركة المرتفعة:

اتفقت دراسة كل من (سمار، ٢٠١٧: ١٧) و(خيال، ٢٠٢٠: ٦٣) و(عبد العال، ٢٠٢٢: ٣٢) مع ما توصل إليه باندورا أن الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة مؤمنين بقدراتهم ومن سماتهم : أنهم لديهم مستوى مرتفع من الثقة في النفس، يبذلون جهودا عالية ويتحملون المسؤولية، يمتلكون طاقة وإرادة عالية، يواجهون الصعوبات بمثابرة منقطعة النظير، يمتلكون مهارات اجتماعية وقدرة عالية على التواصل مع الآخرين، ولديهم مستوى عال من الطموح ، ويضعون لأنفسهم غايات وأهداف صعبة، ولا يفشلون في تحقيقها، يخططون للمستقبل بعناية، متفائلون في حياتهم، يتحملون الضغوط والشدائد، ينسبون الفشل إلى الجهد غير الكافي.

#### أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة:

أوضحت دراسة كل من (رزق، ٢٠٠٩: ١٤٨) و(سيد، ٢٠١٨: ٢٦٣) أن الكفاءة الذاتية المدركة

تتكون من ثلاثة أبعاد كما حددها (Bandura, 1997) وهي:

- الكفاءة الذاتية المعرفية: وتشير إلى قدرة الفرد السيطرة على أفكاره ومعتقداته في مواقف الحياة اليومية.
- الكفاءة الذاتية الانفعالية: وتشير إلى معتقدات الفرد حول أداء أفعال تؤثر على الحالة الانفعالية والمزاجية له في ممارسة المواقف الحياتية من المقربين له وإحساسه بالقبول الاجتماعي.

• **الكفاءة الذاتية السلوكية:** وتعتمد على تقييم الذات السلوكية من خلال المهارات الاجتماعية والسلوكية التي يمارسها الفرد في مواقف الحياة اليومية، ومنها كفاءة الإصرار والمثابرة التي تشير إلى إدراك الطالب بأنه يتصرف بالطريقة الصحيحة، والتي ينبغي أن يتصرف بها مما يشعره بالرضا عن تصرفاته.

كما أوضحت دراسة (شمس الدين، ٢٠١٧: ١٩٦) أنه في ظل التطور العصري العلمي والتكنولوجي

والاجتماعي يمكن تحديد خمس أبعاد تعتبر محددات لقياس للكفاءة الذاتية لدى الطلاب وهي كالتالي:

- **البعد المعرفي العام:** ويشير إلى اعتقادات الطلاب حول معارفهم العامة وإدراك قدرتهم على الأداء بمختلف مستويات صعوبة المهام وسعة الاطلاع ومواكبة التطور العلمي.

- **البعد الأكاديمي:** والذي يشير إلى اعتقادات الطلاب حول الأداء الأكاديمي في المراحل الدراسية المختلفة والقدرة على تحصيل مستويات أكاديمية مختلفة.

- **البعد التكنولوجي:** ويشير إلى معتقدات الطلاب حول سلوكياتهم وقدراتهم على استخدام التكنولوجيا والتواصل الاجتماعي والتعامل مع المتغيرات التكنولوجية.

- **البعد الانفعالي:** الذي يشير إلى معتقدات الطلاب حول انفعالاتهم وحالتهم النفسية في التعامل مع مواقف الحياة اليومية.

- **البعد الاجتماعي:** ويشير إلى معتقدات الطلاب وإدراكاتهم لأساليب التفاعل داخل الأطر والسياقات الاجتماعية والمواقف الاجتماعية في الحياة اليومية.

وأضافت دراسة (حليم وبلبل، ٢٠١٩: ١٧٤) بعداً آخر للكفاءة الذاتية المدركة وهو **(الكفاءة في**

**التصرف)** ويتمثل في قدرة الطلاب على تنفيذ ما تم تخطيطه، والمثابرة على بذل الجهد لتحقيق أهدافهم.

ولخصت دراسة (عبد العال، ٢٠٢٢: ١٣٠) أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة في (المجال الانفعالي، المجال الاجتماعي، الإصرار والمثابرة، المجال المعرفي، المجال الأكاديمي).

### ثالثاً: التنظيم الانفعالي

يعد مفهوم التنظيم الانفعالي من المفاهيم الحديثة في المجال الانفعالي ، وقد نال قدر كبير من

الاهتمام في مجال علم النفس المعرفي حيث "تعتبر الانفعالات من أهم مظاهر حياتنا اليومية" كما تؤكد على

ذلك دراسة كل من (Kemp ,2011)،(Gross,2002) حيث تعد الانفعالات من أساسيات ضغوط الحياة

اليومية التي يتعرض لها الفرد، حيث يواجه الفرد صعوبات ومواقف ضاغطة يصاحبها انفعالات مختلفة تؤثر

عليه كإنسان وعلى المحيطين به ، ويختلف الأفراد في طريقة تعاملهم ودرجات استجاباتهم الانفعالية لتلك

المواقف وفقاً لما لديهم من مهارات واستراتيجيات تساهم في مساعدتهم على تنظيم انفعالاتهم وردود أفعالهم

تجاه تلك المواقف.

وأوضحت دراسة كل من (Aldao & Tull, 2015) و (Balzarotti, et al, 2014) أن تنظيم الانفعالات جانب مهم من جوانب الأداء الانفعالي للأفراد، الذي يؤثر في الرفاهية لديهم سلباً أو إيجاباً في الدلالة على مدى فاعلية الأفراد في إدارة انفعالاتهم استجابة للأحداث اليومية، كما أشارت نتائج دراسة كل من (السعدي وعساف، ٢٠٢٣: ٢٥٣) أن مستوى السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في تباين الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. و دراسة (العاسمي وعلي، ٢٠١٨) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمرونة النفسية. وكذلك أظهرت نتائج دراسة (أكرم والسلمي، ٢٠٢٠) وجود علاقة إيجابية بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى الطالبات.

أما دراسة (النوافلة والطراونة، ٢٠٢٠) فقد أظهرت أن مستوى علاقة إدارة الانفعالات بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الجامعة مرتفع، وكذلك وجود علاقة إيجابية بين إدارة الانفعالات والكفاءة الذاتية المدركة. وتتفق الباحثتان مع دراسة كل من (Wong, 2012) و (إسليم، ٢٠١٧) و (قاسم، ٢٠١٠) على أن التنظيم الانفعالي يجعل الفرد أكثر قدره على ضبط سلوكياته وانفعالاته، وذلك لأن الفرد الذي لديه مستوى منخفض من التنظيم الانفعالي يواجه صعوبات في اختيار الاستراتيجيات التنظيمية لتنظيم انفعالاته، حيث يرتبط تنظيم الانفعال الفعال بالقدرة على تحديد الأفكار الإيجابية وفهم الأسباب الكامنة لكل انفعال.

#### تعريف التنظيم الانفعالي:

ظهر تنظيم الانفعال كمفهوم في مجال علم النفس الاجتماعي على يد Gross، حيث عرفه (مصطفى، ٢٠١٩: ٣٧٨) بأنه العمليات الشعورية أو اللاشعورية التي يؤثر من خلالها الفرد على انفعالاته وكيفية مواجهتها والتعبير عنها، وكذلك هي مجموعة المهارات المختلفة التي تسهم في تنظيم الخبرات والمواقف الناتجة من تفاعل الفرد مع بيئته. كما عرفته دراسة كل من (الشمي، ٢٠١٩) و (Perry, et al ; 2020) بأنه مجموعة من العمليات البيولوجية والسلوكية التي تزيد من قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته عن طريق خفض العمليات المولدة للانفعالات السلبية من أجل إعادة تنظيم الوجدان وزيادة الانفعالات الإيجابية لتعزيز شعور الفرد بالسعادة وتجنب الشعور بالألم.

وأشارت دراسة كل من (عبد الحميد، ٢٠١٣) و (مظلوم، ٢٠١٧) و (Powell, 2018) أن التنظيم الانفعالي عبارة عن مجموعة من المهارات الانفعالية والسلوكية التي تساعد في السيطرة على الخبرات والمواقف التي يمر بها الطالب، وتنمي قدرته على إدراك واستنتاج ما يدور في عقول الآخرين، فهو مجموعة متكاملة من الانفعالات الإيجابية مع الانفعالات السلبية مع القدرة على الاستجابة المرنة بطريقة مقبولة تسمح بتأخير ردود الفعل العنيفة للمواقف السيئة التي يمر بها الفرد.

كما عرفته دراسة (حلواني وعابد، ٢٠٢٢:٢٤٦) بأنه المقدرة على إدارة الانفعالات التي يمتلكها الفرد ومشاركتها مع الآخرين في المواقف التي يحتاجها بطريقة صائبة.

### مكونات (أبعاد) التنظيم الانفعالي:

أشارت دراسة كل من (Garnefski, 2006) و (Campos, et al., 2011) أن التنظيم الانفعالي يتكون من سبع مكونات هي:

- **لوم الذات: Self-blame** وهي تلك الأفكار التي تسيطر على الفرد وتجعل الذات هي موضع اللوم.  
- **تركيز التفكير Focus on Thought** وهي تلك الأفكار التي تركز على التفكير والمشاعر المرتبطة بالحدث السلبي.

- **القبول Acceptance** وهي تلك الأفكار التي تجعل الفرد يستسلم لحدث ما.  
- **إعادة التركيز الإيجابي Positive refocusing**: وتعني التفكير في الأحداث الإيجابية السابقة بدلاً من التفكير الحدث الحالي السلبي.

- **إعادة التركيز على التخطيط Refocus on Planning**: وتعني التركيز على الأفكار التي يجب اتخاذها من أجل التغلب على الحدث السلبي.

- **إعادة التقسيم الإيجابي Positive reappraised**: وتعني النظر إلى الحدث السلبي بشيء من الإيجابية من منظور شخصي.

- **تقليل التفكير الكارثي Reducing Catastrophizing**: وتعني تقليل التفكير في الأفكار التي تحمل خبرات غير سارة.

كما أشارت دراسة كل من (Gratz, 2004;49) و(أحمد، ٢٠٢٠:١٤) أن التنظيم الانفعالي يتضمن أربعة أبعاد وهي:

- **الوعي الانفعالي**: ويتضمن قدرة الفرد على إدراك الانفعال لتوضيح المشاعر دون كبثها.

- **القبول الانفعالي**: ويظهر بنقص في الاستجابة الانفعالية السلبية لشعور ما.

- **المرونة التنظيمية**: ويتضمن المعالجة واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي بمرونة.

- **التسامح الانفعالي**: ويتضمن التسامح ومنع السلوكيات المندفعة السيئة.

### خصائص الأفراد ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي:

تتفق الباحثتان مع نتائج دراسة كل من (أحمد، ٢٠٢٠) و (Rahmani, et al, 2018) أن هؤلاء

الأفراد لديهم وعي انفعالي ضعيف، لا يستطيعون تقبل الانفعالات، ولديهم بعض المشكلات السلوكية كفقدان القدرة على التحكم في ذواتهم وانفعالاتهم، وعدم الضبط والسيطرة على الاندفاعات مما يؤدي لوقوعهم فريسة

للإصابة ببعض الاضطرابات والأمراض النفسية والسلوكية. وهذا ما أشارت إليه دراسة كل من (عراقي، ٢٠١٤) و (Wallace, et al., 2014) أن سبب صعوبات التنظيم الانفعالي لدى هؤلاء الأفراد هو ارتفاع معدل القلق لديهم مما يؤدي إلى التجنب الانفعالي، بالإضافة إلى عجزهم عن إدراك وفهم وقبول انفعالاتهم، وعدم القدرة على الاندماج في السلوكيات الهادفة عند تعرضهم للانفعالات السلبية.

## النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي:

تعددت واختلفت النظريات في تفسير التنظيم الانفعالي، فأشارت دراسة (سويد، ٢٠٢٠، ١٦٥-١٦٧) أن المدرسة التحليلية ل فرويد (Freud) إلى أن مشاعر القلق تشمل الانفعالات السلبية وتنتج عند تجاهل التعبير، وإمكانية تنظيم مشاعر القلق عبر عمليات الأنا وعلاقته مع الأنا العليا والهو، أما نظرية لازارس (Lazarus) الإجهاد والتوافق التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بموضوع التنظيم الانفعالي وذلك من خلال استراتيجيات التعامل المتمركز على الانفعال والتي تهدف إلى تقليل الخبرات الانفعالية السلبية، أما دراسة ( أحمد ، ٢٠٢٠، ١١٥-١١٦) أشارت نظرية جولمان (Goleman) إلى أهمية العلاقة بين الانفعال و التفكير والتفاعل في المواقف المختلفة من خلال الذكاء الوجداني ، الذي يشير إلى قدرة الفرد على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين وضبط وإدارة انفعالاته من خلال مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية اللازمة للتحكم في المواقف وتنظيمها، بينما أوضحت نظرية ماير (Mayer) أن التنظيم الانفعالي يتضمن قدرات فرعية : كالقدرة على الحفاظ على المشاعر الإيجابية والسلبية، وتعديل الانفعالات السلبية والشعور بالسعادة، كما أوضحت النظرية المعرفية لجروس (Gross) أن التنظيم الانفعالي يشمل عمليات التنظيم والتي تتكون من اختيار الموقف، تعديل الموقف، تحويل الانتباه، نشر الانتباه، والتغيير المعرفي، وعلى الجانب الآخر تعديل الاستجابة وإعادة التقييم المعرفي، ويتم تنفيذ التنظيم الانفعالي من خلال نقاط أساسية تتم من خلال عملية توليد الانفعال وتتمثل في اختيار وتغيير الموقف وتوزيع الانتباه والتغيير المعرفي.

## استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

استراتيجيات التنظيم الانفعالي لها أهمية في مراحل حياة الأفراد وذلك لارتباطها بصحتهم النفسية، وهي تلك الأساليب التي يستخدمها الأفراد ويوظفونها لتعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية سواء الإيجابية منها والسلبية على حد سواء (سلوم، ٢٠١٥: ١٥).

أظهرت دراسة كل من (Yen, et al., 2017) و (Madrid, 2020) أن تنظيم الانفعالات يتطلب مجموعة من السلوكيات الموجهة إلى تحديد المواقف المؤثرة وتعديلها وهذه الاستراتيجيات السلوكية هي جزء من الأداء النفسي والتكيفي، واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي يعزز من التنظيم العاطفي الإيجابي وتقلل من الأعراض النفسية المرضية التي يتعرض لها الطلاب.

وهناك مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات لتنظيم الانفعالات، حيث اقترح Gross نموذجاً لتفسير كيفية تنظيم الانفعالات، حيث أوضحت دراسة كل من (الشمي، ٢٠١٩) و (خصاونة، ٢٠٢٠) و (محمد، ٢٠٢٢) أن جروس Gross ميز بين جانبيين للتنظيم الانفعالي يمثلان استراتيجيات التنظيم الانفعالي وهما:

**الجانب الأول: ويتضمن:**

١- **استراتيجية اختيار الموقف** : فيها يختار الفرد من بين موقفين أو أكثر ليكون في موقف واحد، ويتضمن القرب المتعمد من المواقف التي يرى الفرد أنها تؤدي إلى انفعالات سارة، وتجنب المواقف التي يرى الفرد أنها تؤدي إلى انفعالات غير سارة من أجل تنظيم الانفعالات

٢- **استراتيجية تعديل الموقف** : هو الموقف الذي يكون فيه لدى الفرد أكثر من مستوى مختلف من الانفعال، وقد لا يمكن تجنب المواقف غير السارة، وبالتالي فإنه يتطلب من الفرد تعديل الموقف غير السار لتعديل أثره السلبي، كما تسهم هذه الاستراتيجية في تعديل البيئة المادية الخارجية لتغيير تأثيرها الانفعالي.

٣- **استراتيجية توزيع أو نشر الانتباه**: تشير إلى عملية تغيير الانتباه تجاه الموقف، فعندما يجد الفرد نفسه في موقف يمكن أن يثير استجابة غير سارة فإنه يستطيع أن يغير محور الانتباه من خلال عدم تركيز الانتباه على الجوانب المثيرة للانفعالات، وتركيز الانتباه على نشاط بديل غير انفعالي، وتوجيه الانتباه نحو الانفعالات وعواقبها، وهناك نوعان لهذه الاستراتيجية وهما: (الإلهاء: يشير إلى تغيير التركيز الداخلي وتحريك الانتباه بعيداً عن الموقف والتركيز على أبعاد واتجاهات مختلفة من الموقف.

والتركيز: يعني توجيه الانتباه بشكل متكرر إلى انفعالات الشخص ولفت الانتباه إلى المميزات العاطفية من الموقف.

٤- **استراتيجية التغيير المعرفي**: وتشير إلى عملية انتقاء معنى معرفياً للحدث أو للموقف، ويحدث هذا التغيير المعرفي عندما يغير الأفراد طريقة تفكيرهم في موقف ما من أجل رفع أو خفض دلالاته الانفعالية، وإعادة التقييم المعرفي: وتعني أن الفرد يعيد تقييمه المعرفي للموقف لاستخلاص الانفعال المحتمل حدوثه من ذلك الموقف وخفض تأثيره.

**الجانب الثاني: ويتضمن استراتيجية تعديل الاستجابة:** والتي تحدث في وقت متأخر من عملية توليد العواطف، أي بعد فشل الاستراتيجيات الأخرى وتوليد الانفعال غير السارة، وهذا النوع من التنظيم يسمح للفرد بتعديل خبرة الانفعال عن طريق وسائل فسيولوجية أو سلوكية.

وقد أظهرت نتائج دراسة (فائق، ٢٠١٦) أنه لا توجد فروق بين في التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة من حيث الجنس والتخصص والصف الدراسي وأن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تسهم في التفكير السلبي والإيجابي. وأشارت نتائج دراسة (الصبان وآخرون، ٢٠٢٠) أن أكثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي

شيوعا هي استراتيجية إعادة التقييم، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالي ودافع الإنجاز. كما أظهرت نتائج دراسة (عكاشة وآخرون، ٢٠٢١) أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي كانت أكثر الاستراتيجيات إسهاما في التنبؤ بالتعاون ولها تأثير إيجابي في سلوك طلاب الجامعة.

## فروض البحث:

- ١- توجد علاقة ارتباطية داله إحصائيا عند مستوى  $(\geq 0,05)$  بين السلوك الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية داله إحصائيا عند مستوى  $(\geq 0,05)$  بين السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية داله إحصائيا عند مستوى  $(\geq 0,05)$  بين درجات الطلاب في كل من مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بأبعاده المختلفة ودرجاتهم في مقياس التنظيم الانفعالي.
- ٤- يمكن التنبؤ بالسلوك الإيجابي من خلال الكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الانفعالي.

## خطوات البحث وإجراءاته:

### منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي في هذا البحث وذلك لأنه أكثر ملاءمة لأهداف البحث الحالي، ويوضح مدى ارتباط متغيرات البحث.

### عينة البحث:

**العينة الاستطلاعية:** بلغت العينة الاستطلاعية (٤٠) طالب وطالبة من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية في الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) ممن تنطبق عليهم شروط العينة الأساسية، وذلك لتطبيق أدوات البحث عليها لحساب الخصائص السيكومترية لتلك الأدوات.

**العينة الأساسية:** تم تطبيق أدوات البحث على عينة بلغت (٦١٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب الفرقة الرابعة بجميع الأقسام العلمية بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، حيث تم التطبيق في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (٢٠٢٣-٢٠٢٤). من خلال استبيان الكتروني تم إرساله عبر وسائل التواصل الاجتماعي للطلاب بمساعدة الزملاء والزميلات من أعضاء هيئة التدريس بالأقسام العلمية.

### أدوات البحث:

هدف البحث الحالي الى دراسة العلاقة بين كل من السلوك الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الانفعالي لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، ولقياس هذه العلاقة قامت الباحثتان بإعداد الأدوات التالية:

- مقياس السلوك الإيجابي
- مقياس الكفاءة الذاتية المدركة
- مقياس التنظيم الانفعالي

### خطوات إعداد مقياس السلوك الإيجابي:

تم إعداد المقياس بما يتلاءم مع الإطار النظري والمفهوم الإجرائي الذي انطلق منه البحث، والاستعانة بمقاييس سابقة تناولت مفهوم السلوك الإيجابي وتم بناؤه وفقا للخطوات الآتية:

١- المرحلة الأولى: تحديد الهدف من المقياس حيث هدف المقياس الى التعرف على مفهوم السلوك الإيجابي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

٢- المرحلة الثانية: الاستقراء النظري والدراسات السابقة في مفهوم السلوك الإيجابي وتم الاطلاع على بعض المقاييس الخاصة بمفهوم السلوك الإيجابي للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس الحالي وعباراته ومنها دراسة (بريخ، ٢٠١٥)؛ دراسة (أحمد، ٢٠٢٠)؛ مقياس (التهير، ٢٠٢١)؛ دراسة (بن كتيلة، ٢٠٢١)؛ مقياس (إسماعيل، ٢٠٢٣)، مقياس (العمرى، ٢٠٢٣).

٣- المرحلة الثالثة: تم إعداد عبارات المقياس المبدئي وفقا للتعريف الإجرائي لمفهوم السلوك الإيجابي وقد اشتمل المقياس على (٤٩) مفردة ، وبعد إتمام الصياغة الأولى لعبارات المقياس تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين في مجال الاقتصاد المنزلي والعلوم التربوية والنفسية وعددهم (٧) محكمين ، للحكم على مدى صلاحية ومناسبة العبارات في قياس المحاور التي تمثلها، وكذلك للتأكد من عدم وجود أية عبارات غامضة أو تحمل أكثر من معنى وإضافة أي مقترحات وتم حساب نسبة الاتفاق لدى المحكمين على كل عبارة من عبارات المقياس، وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين على العبارات ما بين (٩٠٪) إلي (١٠٠٪)، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم حذف العبارات التي تقل نسبة الاتفاق فيها عن (٩٠٪) فأصبح عدد العبارات (٤٤) عبارة موجبة، وقد روعي في صياغة العبارات أن تكون مرتبطة بموضوع البحث ومحددة وواضحة وموزعة على ثلاثة أبعاد رئيسية هي:

١. البعد الأول: مفهوم الذات الإيجابية: ويتكون هذا البعد من (١٤) مفردة والحد الأقصى لهذا البعد هو

(٤٢) درجة.



٢. البعد الثاني: التوقعات الإيجابية نحو الآخرين: ويتكون هذا البعد من (١٦) مفردة والحد الأقصى لهذا البعد هو (٤٨) درجة.

٣. البعد الثالث: التفتح الأكاديمي الإيجابي: ويتكون هذا البعد من (١٤) مفردة والحد الأقصى لهذا البعد هو (٤٢) درجة.

#### حساب صدق وثبات مقياس السلوك الإيجابي:

تم حساب صدق مقياس السلوك الإيجابي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي كالتالي:

١- صدق المحكمين: حيث عرض المقياس خلال فترة إعداده على مجموعة من السادة المحكمين في مجال الاقتصاد المنزلي والعلوم التربوية والنفسية كما سبق عرضه.

#### ٢- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس السلوك الإيجابي باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه وحساب مصفوفة معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١) معاملات الارتباط بين مفردات مقياس السلوك الإيجابي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

م	مفهوم الذات الإيجابية	م	التوقعات الإيجابية نحو الآخرين	م	الافتح الأكاديمي الإيجابي
١	***٠.٤٨٧	١	***٠.٥٦٧	١	***٠.٦٤٥
٢	***٠.٥٤١	٢	***٠.٦٤٧	٢	***٠.٧٠٧
٣	***٠.٥٩٤	٣	***٠.٦٠٦	٣	***٠.٧٢٢
٤	***٠.٦٢٦	٤	***٠.٥٩١	٤	***٠.٦٧٧
٥	***٠.٦١٧	٥	***٠.٤١٨	٥	***٠.٦٢٦
٦	***٠.٦٠٣	٦	***٠.٥٢٦	٦	***٠.٦٤٣
٧	***٠.٥٨٣	٧	***٠.٣١٩	٧	***٠.٥٥٨
٨	***٠.٦٣٣	٨	***٠.٥٧٧	٨	***٠.٧١٤
٩	***٠.٦٤٧	٩	***٠.٦١٢	٩	***٠.٦٤٤
١٠	***٠.٦٣٦	١٠	***٠.٦٠٥	١٠	***٠.٦٤٢
١١	***٠.٤٢٣	١١	***٠.٦٠٧	١١	***٠.٧١٩

***٠.٧١٠	١٢	***٠.٥٧١	١٢	***٠.٥٢٩	١٢
***٠.٧٠٥	١٣	***٠.٥٧٦	١٣	***٠.٥٩٧	١٣
***٠.٥٩٣	١٤	***٠.٥٥٤	١٤	***٠.٦٣٦	١٤
		***٠.٥٨٥	١٥		
		***٠.٥٥٣	١٦		

\*\*\* جميع القيم دالة عند ٠.٠٠١

يتضح من نتائج جدول (١) أن مفردات مقياس السلوك الإيجابي لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، مما يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي الذى يعنى أن المفردات تشترك فى قياس السلوك الإيجابي.

ب-الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين: تم حساب معامل ارتباط درجات كل بعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس وهو ما يوضحه جدول (٢):

جدول (٢) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس السلوك الإيجابي

الأبعاد	مفهوم الذات الإيجابية	التوقعات الإيجابية نحو الآخرين	التفتح الأكاديمي الإيجابي
الارتباط بالدرجة الكلية	***٠.٩٠٦	***٠.٩١٥	***٠.٩١٩

\*\*\* جميع القيم دالة عند ٠.٠٠١

يتضح من جدول (٢) صدق الاتساق الداخلى لمقياس السلوك الإيجابي، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٩٠٦) إلى (٠.٩١٩) وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ مما يدل على صدق الاتساق الداخلى لأبعاد مقياس السلوك الإيجابي.

ج-صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب الدرجات الارباعيه الأرباع الأول والأرباع الثالث لدرجات العينة على الدرجة الكلية للمقياس وتقسيم أفراد العينة الى ثلاث مجموعات واستخدام طريقه المقارنة الطرفية بين درجات المجموعتين الطرفيتين والجدول التالي يبين طريقه حساب صدق المقارنة الطرفية:

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمه اختبار (ت) لدراسة الفروق بين متوسطي ومرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس السلوك الإيجابي

البعد	المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
إجمالي السلوك الإيجابي	الأعلى	٢٠٤	١٢٦.٧٤	٣.١٥	٣٣.٥٠٢	٤٠٦	٠.٠٠٠
	الأدنى	٢٠٤	١٠٠.٢٣	١٠.٨٥			

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لمقياس السلوك الإيجابي ككل وهذا يعني أن المقياس يميز بين أصحاب الدرجات العليا والدنيا وهذا يعني أنه يتمتع بمعامل صدق عالي.

ثبات مقياس السلوك الإيجابي: تم ذلك من خلال ما يلي:

• طريقة إعادة التطبيق: حيث تم تطبيق المقياس مرتين متتاليتين على عينة التقنين بفواصل زمني قدره

خمسة عشر يوماً، وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٩٥,٠)، كما هو موضح في جدول (٤)

جدول (٤) معاملات الثبات لأبعاد المقياس والمقياس ككل

البعد	معامل ألفا كرونباخ
مفهوم الذات الإيجابية	٠.٨٥٠
التوقعات الإيجابية نحو الآخرين	٠.٨٣٦
التفتح الأكاديمي الإيجابي	٠.٩٠١
إجمالي السلوك الإيجابي	٠.٩٤١

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات  
طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية حيث تم تجزئة المقياس الى نصفين (مفردات فردية الرتبة ومفردات زوجية الرتبة) لكل بعد على حده ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات نصفي المقياس وحساب معامل ثبات المقياس ككل كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٥) معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

البعد	سبيرمان براون
مفهوم الذات الإيجابية	٠.٨٢١
التوقعات الإيجابية نحو الآخرين	٠.٧١٠
التفتح الأكاديمي الإيجابي	٠.٨٨٤
إجمالي السلوك الإيجابي	٠.٨٩٨

يتضح من جدول (٥) أن جميع القيم دالة إحصائياً ومرتفعة مما يؤكد ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

#### الصورة النهائية لمقياس السلوك الإيجابي: (ملحق ١)

أصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٤٤) عبارة موزعين على ثلاثة أبعاد:

١. البعد الأول: مفهوم الذات الإيجابية: ويتكون هذا البعد من (١٤) مفردة والحد الأقصى لهذا البعد هو (٤٢) درجة.

٢. البعد الثاني: التوقعات الإيجابية نحو الآخرين: ويتكون هذا البعد من (١٦) مفردة والحد الأقصى لهذا البعد هو (٤٨) درجة.

٣. البعد الثالث: التفتح الأكاديمي الإيجابي: ويتكون هذا البعد من (١٤) مفردة والحد الأقصى لهذا البعد هو (٤٢) درجة.

#### تصحيح مقياس السلوك الإيجابي:

استخدمت الباحثتان طريقة ليكرت لقياس الاتجاه في تقدير درجات المقياس حيث وضع للمقياس ثلاث استجابات متدرجة لكل عبارة وهي (دائماً، أحياناً، أبداً) أعطيت لها القيم (٣ - ٢ - ١) في حالة العبارات الإيجابية ثم عكست هذه القيم في حالة العبارات السلبية ثم جمعت البدائل للحصول على الدرجة الكلية والتي تتراوح بين (٤٤ - ١٣٢) درجة.

#### خطوات إعداد مقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

تم إعداد المقياس بما يتلاءم مع الإطار النظري والمفهوم الإجرائي الذي انطلق منه البحث، والاستعانة بمقاييس سابقة تناولت مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة وتم بناؤه وفقاً للخطوات الآتية:

١- المرحلة الأولى: تحديد الهدف من المقياس حيث هدف المقياس الى التعرف على مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

٢-المرحلة الثانية: الاستقراء النظري والدراسات السابقة في مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة وتم الاطلاع على بعض المقاييس الخاصة بمفهوم الكفاءة الذاتية المدركة للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس الحالي وعباراته ومنها مقياس (ناصر وسعادة، ٢٠١٨)، مقياس (جواد، ٢٠١٩)، مقياس (كليفيج، ٢٠١٩)، ودراسة (عليوة، ٢٠٢٠)، مقياس (اللحام و العدوان ، ٢٠٢٢)، مقياس (عبد العال، ٢٠٢٢)، دراسة (عثمان، ٢٠٢٢)، مقياس (عويضة، ٢٠٢٣).

٣-المرحلة الثالثة: تم إعداد عبارات المقياس المبدئي وفقا للتعريف الإجرائي لمفهوم الكفاءة الذاتية المدركة وقد اشتمل المقياس على (٥٦) مفردة ، وبعد إتمام الصياغة الأولى لعبارات المقياس تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين في مجال الاقتصاد المنزلي والعلوم التربوية والنفسية وعددهم (٧) محكمين ، للحكم على مدى صلاحية ومناسبة العبارات في قياس المحاور التي تمثلها، وكذلك للتأكد من عدم وجود أية عبارات غامضة أو تحمل أكثر من معنى وإضافة أي مقترحات وتم حساب نسبة الاتفاق لدى المحكمين على كل عبارة من عبارات المقياس، وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين علي العبارات ما بين (٩٠٪) إلي (١٠٠٪)، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم حذف العبارات التي نقل نسبة الاتفاق فيها عن (٩٠٪) فأصبح عدد العبارات (٥٢) عبارة وقد تنوعت العبارات لتأخذ الاتجاه الإيجابي والسلبي لضمان التزام العينة بالتفكير أثناء الإجابة على المقياس وقد روعي في صياغة العبارات أن تكون مرتبطة بموضوع البحث ومحددة وواضحة وموزعة على خمسة أبعاد رئيسية هي:

- ١- البعد الأول: الثقة بالنفس وتقدير الذات: ويتكون هذا البعد من (١٠) مفردات والحد الأقصى لهذا البعد هو (٣٠) درجة.
- ٢- البعد الثاني: الإصرار والمثابرة وتحمل المسؤولية: ويتكون هذا البعد من (١٠) مفردات والحد الأقصى لهذا البعد هو (٣٠) درجة.
- ٣- البعد الثالث: الكفاءة المعرفية الأكاديمية: ويتكون هذا البعد من (١١) مفردة والحد الأقصى لهذا البعد هو (٣٣) درجة.
- ٤- البعد الرابع: الكفاءة الانفعالية: ويتكون هذا البعد من (٩) مفردات والحد الأقصى لهذا البعد هو (٢٧) درجة.
- ٥- البعد الخامس: الكفاءة الاجتماعية: ويتكون هذا البعد من (١٢) مفردة والحد الأقصى لهذا البعد هو (٣٦) درجة.

حساب صدق وثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

تم حساب صدق مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي كالتالي:

١- صدق المحكمين: حيث عرض المقياس خلال فترة إعداده على مجموعة من السادة المحكمين في مجال الاقتصاد المنزلي والعلوم التربوية والنفسية.

٢- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي اليه وحساب مصفوفة معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والجدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦) معاملات الارتباط بين مفردات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الثقة بالنفس وتقدير الذات	م	الإصرار والمثابرة وتحمل المسؤولية	م	الكفاءة المعرفية الأكاديمية	م	الكفاءة الانفعالية	م	الكفاءة الاجتماعية	م
***.٥٢٧	١	***.٥٨٩	١	***.٥٦٤	١	*.٠٩٨	١	***.٥٥٣	١
***.٥٦٦	٢	***.٥٩١	٢	***.٥٣٣	٢	***.٠٦٣٤	٢	***.٤١٥	٢
***.٤٣٥	٣	***.٦٣٨	٣	***.٥٢٠	٣	***.٠٦٦٤	٣	***.٠٦٠٢	٣
***.٣٩١	٤	***.٣١١	٤	***.٠٦٧٧	٤	***.٠٦٤٧	٤	***.٠٥٧٥	٤
***.٥٣٢	٥	***.٢٨٨	٥	***.٠٥٧٠	٥	** .٠٢٤٨	٥	***.٠٥٤١	٥
***.٣٨٥	٦	***.٥٩١	٦	***.٠٦٢٣	٦	***.٠٦٢٩	٦	** .٠٢٠٩	٦
***.٥١٩	٧	***.٤٥٠	٧	***.٠٥٣١	٧	***.٠٤٧٧	٧	***.٠٤٦٨	٧
***.٥٧٤	٨	***.٣١٧	٨	***.٠٦٨٠	٨	***.٠٥٧٧	٨	** .٠٢٠٠	٨
***.٥٣٤	٩	***.٥١٥	٩	***.٠٦١٣	٩	*.٠٠٩٧	٩	***.٠٥٥٦	٩
***.٣١٩	١٠	***.٥٦٣	١٠	***.٠٥٦٢	١٠			***.٠٥٧٧	١٠
				***.٠٥٨٤	١١			***.٠٥٤٦	١١
								***.٠٥٨١	١٢

\*\*\* دالة عند ٠.٠٠١ \*\* دالة عند ٠.٠١ \* دالة عند ٠.٠٥

يتضح من نتائج جدول (٦) أن مفردات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة البعد الذي تنتمي إليه. مما يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلى الذى يعنى أن المفردات تشترك فى قياس الكفاءة الذاتية المدركة.

ب-الاتساق الداخلى كمؤشر لصدق التكوين:

تم حساب معامل ارتباط درجات كل بعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس وهو ما يوضحه جدول (٧):

جدول (٧) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة

الأبعاد	الثقة بالنفس وتقدير الذات	الإصرار والمثابرة وتحمل المسؤولية	الكفاءة المعرفية الأكاديمية	الكفاءة الانفعالية	الكفاءة الاجتماعية
الارتباط بالدرجة الكلية	***٠.٨١٩	***٠.٨٥٤	***٠.٨٧٢	***٠.٧٦٨	***٠.٨٢٨

\*\*\* جميع القيم دالة عند ٠.٠٠١

يتضح من جدول (٧) صدق الاتساق الداخلى لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٧٦٨) إلى (٠.٨٧٢) وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ مما يدل على صدق الاتساق الداخلى لأبعاد مقياس الكفاءة الذاتية المدركة.

ج-صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب الدرجات الارباعية الأربعة الأول والأربع الثالث لدرجات العينة على الدرجة الكلية للمقياس وتقسيم أفراد العينة الى ثلاث مجموعات واستخدام طريقه المقارنة الطرفية بين درجات المجموعتين الطرفيتين والجدول التالي يبين طريقه حساب صدق المقارنة الطرفية:

جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمه اختبار (ت) لدراسة الفروق بين متوسطي

ومرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

البعد	المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
إجمالي الكفاءة الذاتية المدركة	الأعلى	٢٠٤	١٣١.٨٧	٧.٧٩	٢٥.٢٠٥	٤٠٦	دالة عند ٠.٠٠١
	الأدنى	٢٠٤	١٠٦.٤٤	١٢.١٢			

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة ككل وهذا يعني أن المقياس يميز بين أصحاب الدرجات العليا والدنيا وهذا يعني أنه يتمتع بمعامل صدق عالي.

ثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة: تم ذلك من خلال ما يلي:

- طريقة إعادة التطبيق: حيث تم تطبيق المقياس مرتين متتاليتين على عينة التقنين بفاصل زمني قدره خمسة عشر يوماً، وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٩٥,٠). كما هو موضح في جدول (٩)

جدول (٩) معاملات الثبات لأبعاد المقياس والمقياس ككل

البعد	معامل ألفا كرونباخ
الثقة بالنفس وتقدير الذات	٠.٦٩١
الإصرار والمثابرة وتحمل المسؤولية	٠.٦١٤
الكفاءة المعرفية الأكاديمية	٠.٦٢٢
الكفاءة الانفعالية	٠.٦٢٨
الكفاءة الاجتماعية	٠.٦٤٩
إجمالي الكفاءة الذاتية المدركة	٠.٨٦٧

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات

- طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية حيث تم تجزئة المقياس الى نصفين (مفردات فردية الرتبة ومفردات زوجية الرتبة) لكل بعد على حده ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات نصفي المقياس وحساب معامل ثبات المقياس ككل كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (١٠) معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

البعد	سبيرمان براون
الثقة بالنفس وتقدير الذات	٠.٦٦٠
الإصرار والمثابرة وتحمل المسؤولية	٠.٦٢٦
الكفاءة المعرفية الأكاديمية	٠.٦٤٢
الكفاءة الانفعالية	٠.٦٩٢
الكفاءة الاجتماعية	٠.٦٨١
إجمالي الكفاءة الذاتية المدركة	٠.٨٦٥



يتضح من جدول (١٠) أن جميع القيم دالة إحصائياً ومرتفعة مما يؤكد ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

الصورة النهائية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة: (ملحق ٢)

أصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٥٢) عبارة منها (٣٧) عبارة موجبة، (١٥) عبارة سالبة، موزعين على خمسة أبعاد:

البعد الأول: الثقة بالنفس وتقدير الذات: ويتكون هذا البعد من (١٠) مفردات منها (٧) مفردات موجبة و(٣) مفردات سالبة، والحد الأقصى لهذا البعد هو (٣٠) درجة.

البعد الثاني: الإصرار والمثابرة وتحمل المسؤولية: ويتكون هذا البعد من (١٠) مفردات منها (٧) مفردات موجبة و(٣) مفردات سالبة، والحد الأقصى لهذا البعد هو (٣٠) درجة.

البعد الثالث: الكفاءة المعرفية الأكاديمية: ويتكون هذا البعد من (١١) مفردة منها (٨) مفردات موجبة و(٣) مفردات سالبة، والحد الأقصى لهذا البعد هو (٣٣) درجة.

البعد الرابع: الكفاءة الانفعالية: ويتكون هذا البعد من (٩) مفردات منها (٦) مفردات موجبة و(٣) مفردات سالبة، والحد الأقصى لهذا البعد هو (٢٧) درجة.

البعد الرابع: الكفاءة الاجتماعية: ويتكون هذا البعد من (١٢) مفردة منها (٩) مفردات موجبة و(٣) مفردات سالبة، والحد الأقصى لهذا البعد هو (٣٦) درجة.

تصحيح مقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

استخدمت الباحثتان طريقة ليكرت لقياس الاتجاه في تقدير درجات المقياس حيث وضع للمقياس ثلاث استجابات متدرجة لكل عبارة وهي (دائماً، أحياناً، لا) أعطيت لها القيم (٣ - ٢ - ١) في حالة العبارات الإيجابية ثم عكست هذه القيم في حالة العبارات السلبية ثم جمعت البدائل للحصول على الدرجة الكلية والتي تتراوح بين (١٥٦ - ٥٢) درجة.

خطوات إعداد مقياس التنظيم الانفعالي:

تم إعداد المقياس بما يتلاءم مع الإطار النظري والمفهوم الإجرائي الذي انطلق منه البحث، والاستعانة بمقاييس سابقة تناولت مفهوم التنظيم الانفعالي وتم بناؤه وفقاً للخطوات الآتية:

١- المرحلة الأولى: تحديد الهدف من المقياس حيث هدف المقياس الى التعرف على مفهوم التنظيم الانفعالي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

٢- المرحلة الثانية: الاستقراء النظري والدراسات السابقة في مفهوم التنظيم الانفعالي وتم الاطلاع على بعض المقاييس الخاصة بمفهوم التنظيم الانفعالي للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس الحالي وعباراته ومنها

دراسة (عفانه، ٢٠١٨)، دراسة (الجراح، ٢٠٢٠)، دراسة (خطيب، ٢٠٢٢)، مقياس (السعدى، ٢٠٢٣)، مقياس (ناصر وسعادة، ٢٠٢٣)، مقياس (سليم، ٢٠٢٤).

٣-المرحلة الثالثة: تم إعداد عبارات المقياس المبدئي وفقا للتعريف الإجرائي لمفهوم التنظيم الانفعالي وقد اشتمل المقياس على (٤٠) مفردة ، وبعد إتمام الصياغة الأولى لعبارات المقياس تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين في مجال الاقتصاد المنزلي والعلوم التربوية والنفسية وعددهم (٧) محكمين ، للحكم على مدى صلاحية ومناسبة العبارات في قياس المحاور التي تمثلها ، وكذلك للتأكد من عدم وجود أية عبارات غامضة أو تحمل أكثر من معنى وإضافة أي مقترحات وتم حساب نسبة الاتفاق لدى المحكمين على كل عبارة من عبارات المقياس، وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين على العبارات ما بين (٩٠٪) إلي (١٠٠٪)، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم حذف العبارات التي تقل نسبة الاتفاق فيها عن (٩٠٪) فأصبح عدد العبارات (٣٥) عبارة وقد تنوعت العبارات لتأخذ الاتجاه الإيجابي والسلبي لضمان التزام العينة بالتفكير أثناء الإجابة على المقياس وقد روعي في صياغة العبارات أن تكون مرتبطة بموضوع البحث ومحددة وواضحة وموزعة على خمسة أبعاد رئيسية هي:

البعد الأول: ضبط الانفعالات وإعادة تقييمها: ويتكون هذا البعد من (١٢) مفردة منها (١٠) مفردات موجبة و(٢) مفردات سالبة، والحد الأقصى لهذا البعد هو (٣٦) درجة.

البعد الثاني: التقبل ووضع الأمور في نصابها: ويتكون هذا البعد من (١٢) مفردة منها (٨) مفردات موجبة و(٤) مفردات سالبة، والحد الأقصى لهذا البعد هو (٣٦) درجة.

البعد الثالث: المشاركة الاجتماعية والتكيف مع الآخرين: ويتكون هذا البعد من (١١) مفردة منها (٩) مفردات موجبة و(٢) مفردة سالبة، والحد الأقصى لهذا البعد هو (٣٣) درجة.

#### حساب صدق وثبات مقياس التنظيم الانفعالي:

تم حساب صدق مقياس التنظيم الانفعالي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي كالتالي:

١-صدق المحكمين: حيث عرض المقياس خلال فترة إعداده على مجموعة من السادة المحكمين في مجال الاقتصاد المنزلي والعلوم التربوية والنفسية.

#### ٢-صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس التنظيم الانفعالي باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه وحساب مصفوفة معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والجدول (١١) يوضح ذلك:

جدول (١١) معاملات الارتباط بين مفردات مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

م	ضبط الانفعالات وإعادة تقييمها	م	التقبل ووضع الأمور في نصابها	م	المشاركة الاجتماعية والتكيف مع الآخرين
١	***.٠٥٦٧	١	***.٠٥٦٢	١	***.٠٥٣٠
٢	***.٠٥٣٠	٢	***.٠٥٢٧	٢	***.٠٥٨٩
٣	***.٠٦١١	٣	***.٠٥٣٦	٣	***.٠٥٧٣
٤	***.٠٥٦٧	٤	***.٠٥٦٨	٤	***.٠٥٥٥
٥	***.٠٥٤٢	٥	***.٠٥٨٩	٥	***.٠٥٦٢
٦	*.٠١٤٧	٦	***.٠٥٦٩	٦	***.٠٥٢١
٧	***.٠٥٦١	٧	***.٠٥٠٥	٧	** .٠٣٠١
٨	** .٠٣٨٥	٨	*.٠١١٧	٨	***.٠٥٦٥
٩	***.٠٥٦٦	٩	***.٠٥٨٦	٩	***.٠٥٩٠
١٠	***.٠٥٨٨	١٠	***.٠٥١٩	١٠	** .٠٣٢٨
١١	** .٠٣٢٣	١١	***.٠٥٦٩	١١	***.٠٥٧٨
١٢	***.٠٥٧٩	١٢	***.٠٥٤٣		

\*\*\* دالة عند ٠.٠٠١ \* دالة عند ٠.٠١ \* دالة عند ٠.٠٥

يتضح من نتائج جدول (١١) أن مفردات مقياس التنظيم الانفعالي لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة البعد الذي تنتمي إليه. مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي الذي يعني أن المفردات تشترك في قياس التنظيم الانفعالي.

ب-الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين:

تم حساب معامل ارتباط درجات كل بعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس وهو ما يوضحه جدول (٧):

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي

الأبعاد	ضبط الانفعالات وإعادة تقييمها	التقبل ووضع الأمور في نصابها	المشاركة الاجتماعية والتكيف مع الآخرين
الارتباط بالدرجة الكلية	***٠.٨٧٥	***٠.٩٢٥	***٠.٨٤٣

\*\*\* جميع القيم دالة عند ٠.٠٠١

يتضح من جدول (١٢) صدق الاتساق الداخلي لمقياس التنظيم الانفعالي، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٨٤٣) إلى (٠.٩٢٥) وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التنظيم الانفعالي.

ج- صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب الدرجات الارباعية الأرباع الأول والأربع الثالث لدرجات العينة على الدرجة الكلية للمقياس وتقسيم أفراد العينة الى ثلاث مجموعات واستخدام طريقه المقارنة الطرفية بين درجات المجموعتين الطرفيتين والجدول التالي يبين طريقه حساب صدق المقارنة الطرفية:

جدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمته اختبار (ت) لدراسة الفروق بين متوسطي ومرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس التنظيم الانفعالي

البعد	المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
إجمالي التنظيم الانفعالي	الأعلى	٢٠٤	٩٣.٧٢	٤.٤٥	٢٤.٣٠٨	٤٠٦	٠.٠٠٠ دالة عند ٠.٠٠١
	الأدنى	٢٠٤	٧٢.٦١	١١.٥٧			

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لمقياس التنظيم الانفعالي ككل وهذا يعني أن المقياس يميز بين أصحاب الدرجات العليا والدنيا وهذا يعني أنه يتمتع بمعامل صدق عالي.

ثبات مقياس التنظيم الانفعالي: تم ذلك من خلال ما يلي:

- طريقة إعادة التطبيق: حيث تم تطبيق المقياس مرتين متتاليتين على عينة التقنين بفاصل زمني قدره خمسة عشر يوماً، وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٩٥,٠). كما هو موضح في جدول (١٤)

جدول (١٤) معاملات الثبات لأبعاد المقياس والمقياس ككل

البعد	معامل ألفا كرونباخ
ضبط الانفعالات وإعادة تقييمها	٠.٦٤٣
التقبل ووضع الأمور في نصابها	٠.٧٢٨
المشاركة الاجتماعية والتكيف مع الآخرين	٠.٦١٤
إجمالي التنظيم الانفعالي	٠.٨٤٠

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات

• طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية حيث تم تجزئة المقياس الى نصفين (مفردات فردية الرتبة ومفردات زوجية الرتبة) لكل بعد على حده ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات نصفي المقياس وحساب معامل ثبات المقياس ككل كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (١٥) معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

البعد	سبيرمان براون
ضبط الانفعالات وإعادة تقييمها	٠.٦١٥
التقبل ووضع الأمور في نصابها	٠.٦٦٤
المشاركة الاجتماعية والتكيف مع الآخرين	٠.٥٠٦
إجمالي التنظيم الانفعالي	٠.٧٧٧

يتضح من جدول (١٥) أن جميع القيم دالة إحصائياً ومرتفعة مما يؤكد ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

الصورة النهائية لمقياس التنظيم الانفعالي: (ملحق ٣)

أصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٣٥) عبارة منها (٢٧) عبارة موجبة، (٨) عبارات سالبة، موزعين على خمسة أبعاد:

البعد الأول: ضبط الانفعالات وإعادة تقييمها: ويتكون هذا البعد من (١٢) مفردة منها (١٠) مفردات موجبة و(٢) مفردات سالبة، والحد الأقصى لهذا البعد هو (٣٦) درجة.

البعد الثاني: التقبل ووضع الأمور في نصابها: ويتكون هذا البعد من (١٢) مفردة منها (٨) مفردات موجبة و(٤) مفردات سالبة، والحد الأقصى لهذا البعد هو (٣٦) درجة.

البعد الثالث: المشاركة الاجتماعية والتكيف مع الآخرين: ويتكون هذا البعد من (١١) مفردة منها (٩) مفردات موجبة و(٢) مفردة سالبة، والحد الأقصى لهذا البعد هو (٣٣) درجة.

تصحيح مقياس التنظيم الانفعالي:

استخدمت الباحثتان طريقة ليكرت لقياس الاتجاه في تقدير درجات المقياس حيث وضع للمقياس ثلاث استجابات متدرجة لكل عبارة وهي (موافق، محايد، غير موافق) أعطيت لها القيم (٣ - ٢ - ١) في حالة العبارات الإيجابية ثم عكست هذه القيم في حالة العبارات السلبية ثم جمعت البدائل للحصول على الدرجة الكلية والتي تتراوح بين (٣٥-١٠٥) درجة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

للتحليل الإحصائي لبيانات البحث استخدمت الباحثتان الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية المعروفة باسم SPSS: Statistical Package for the Social Sciences v.25

- استخدمت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين متغيري البحث.
- استخدمت الباحثتان معامل التحديد لدراسة أهمية العلاقة.
- استخدمت الباحثتان معامل الانحدار لدراسة التنبؤ بالسلوك الإيجابي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية من خلال الكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الانفعالي.

النتائج ومناقشتها:

اختبار صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على " توجد علاقة ارتباطية داله إحصائيا بين السلوك الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية".

ولاختبار صحة الفرض قامت الباحثتان بدراسة معامل الارتباط بين متغيري البحث وذلك بحساب معامل الارتباط الخطى (بيرسون  $r$ ) وحساب الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط، كما تم حساب معامل التحديد  $r^2$  وذلك ما يوضحه جدول (١٦):

جدول (١٦) معاملات الارتباط  $r$  ومعامل التحديد  $r^2$  للعلاقة بين متغيري البحث (ن=٦١٠)

مقياس السلوك الإيجابي				المعامل	مقياس الكفاءة الذاتية المدركة
إجمالي السلوك الإيجابي	الافتح الأكاديمي الإيجابي	التوقعات الإيجابية نحو الآخرين	مفهوم الذات الإيجابية		
***٠.٦٠٢	***٠.٥٩٠	***٠.٥٤٨	***٠.٥٠٩	الارتباط $r$	الثقة بالنفس وتقدير الذات
٠.٣٦٢	٠.٣٤٨	٠.٣٠٠	٠.٢٥٩	التحديد $r^2$	
***٠.٦٠٢	***٠.٦٠٤	***٠.٥١٣	***٠.٥٢٩	الارتباط $r$	الإصرار والمثابرة وتحمل المسؤولية
٠.٣٦٢	٠.٣٦٥	٠.٢٦٣	٠.٢٨٠	التحديد $r^2$	
***٠.٥٧٥	***٠.٥٩٠	***٠.٤٧٤	***٠.٥٠٩	الارتباط $r$	الكفاءة الأكاديمية
٠.٣٣١	٠.٣٤٨	٠.٢٢٥	٠.٢٥٩	التحديد $r^2$	
***٠.٤٧٨	***٠.٤٤٢	***٠.٤٢٨	***٠.٤٣٩	الارتباط $r$	الكفاءة الانفعالية
٠.٢٢٨	٠.١٩٥	٠.١٨٣	٠.١٩٣	التحديد $r^2$	
***٠.٥٠٠	***٠.٤٦٧	***٠.٤٣٧	***٠.٤٦٧	الارتباط $r$	الكفاءة الاجتماعية
٠.٢٥٠	٠.٢١٨	٠.١٩١	٠.٢١٨	التحديد $r^2$	
***٠.٦٦٣	***٠.٦٤٨	***٠.٥٧٧	***٠.٥٩١	الارتباط $r$	إجمالي الكفاءة الذاتية المدركة
٠.٤٤٠	٠.٤٢٠	٠.٣٣٣	٠.٣٤٩	التحديد $r^2$	

\*\*\* جميع القيم دالة عند ٠.٠٠١

يوضح جدول (١٦) ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠٠١ بين السلوك الإيجابي ككل والكفاءة الذاتية المدركة ككل.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠٠١ بين أبعاد السلوك الإيجابي وأبعاد الكفاءة الذاتية المدركة كل على حدة.
- وللتحقق من الأهمية التربوية للنتيجة ودلالاتها العملية تم حساب معامل التحديد  $r^2$  وأوضحت النتائج وجود أهمية تربوية ودلالة عملية للعلاقة الطردية بين متغيري البحث، وبلغ معامل التحديد للعلاقة بين السلوك الإيجابي ككل والكفاءة الذاتية المدركة ككل ٠.٤٤ مما يعني أن ٤٤٪ من التباين في درجات

العينة فى السلوك الإيجابي يمكن تفسيره من خلال اقترانه بالتغير فى مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة البحث.

وفى ضوء ذلك يتم قبول الفرض الذي يعنى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السلوك الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

اتفقت هذه النتائج مع دراسة عثمان وآخرون (٢٠٢١) حيث أثبتت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠١ بين مهارات السلوك الإيجابي ودرجات التحصيل الدراسي ، ويمكن تفسير هذه العلاقة من وجهة نظر الباحثان أن السلوك الإيجابي يؤثر على الكفاءة الذاتية المدركة، وهذه الكفاءة تؤثر بدورها على التحصيل الدراسي، فالسلوك الإيجابي يعزز الثقة بالنفس، مما يزيد من قدرة الطالب على مواجهة تحديات الدراسة بثقة، ويؤدي في النهاية إلى تحسين الأداء الأكاديمي، ففي إطار علم النفس الإيجابي ينظر الى الجانب الدراسي باعتباره مجالاً مهماً للتطبيق فالتعليم المتأصل يتمخض عن فكرة أن السلوكيات الإيجابية والتحصيل الدراسي ليست أهدافاً للتعليم فحسب بل أيضاً متشابهة بشكل وثيق ومع ذلك لا يعرف إلا القليل بشأن هذا التفاعل (Seligman , 2021)

ويرى (2017) Assefa أن السلوك الإيجابي مرتبط ارتباطاً وثيق بالأداء الأكاديمي فقد أظهرت الدراسة وجود علاقة بين الأداء الأكاديمي للطلاب وسلوكهم الاجتماعي فالطلاب الذين يظهرون السلوك الاجتماعي الإيجابي غالباً ما يكون أدائهم الأكاديمي أفضل من أولئك الذين يتجاهلون الآخرين ، والطلاب الذين لديهم علاقات إيجابية مع معلمهم هم أكثر قدره على التعلم وتكون الطرق مفتوحة للمساعدة الأكاديمية وتصحيح ردود الفعل.

اختبار صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الأول على " توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ."

ولاختبار صحة الفرض قامت الباحثتان بدراسة معامل الارتباط بين متغيري البحث وذلك بحساب معامل الارتباط الخطى (بيرسون  $r$ ) وحساب الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط، كما تم حساب معامل التحديد  $r^2$  وذلك ما يوضحه جدول (١٧):



جدول (١٧) معاملات الارتباط  $r$  ومعامل التحديد  $r^2$  للعلاقة بين متغيري البحث (ن=٦١٠)

مقياس السلوك الإيجابي				المعامل	التنظيم مقياس الانفعالي
إجمالي السلوك الإيجابي	الافتح الأكاديمي الإيجابي	التوقعات الإيجابية نحو الآخرين	مفهوم الذات الإيجابية		
***٠.٤٥٥	***٠.٤٥٤	**٠.٣٨٧	***٠.٤٠٤	الارتباط $r$	ضبط الانفعالات وإعادة تقييمها
٠.٢٠٧	٠.٢٠٦	٠.١٥٠	٠.١٦٣	التحديد $r^2$	
***٠.٤٣٩	***٠.٤٤٤	**٠.٣٧٤	**٠.٣٨٣	الارتباط $r$	التقبل ووضع الأمور في نصابها
٠.١٩٣	٠.١٩٧	٠.١٤٠	٠.١٤٧	التحديد $r^2$	
***٠.٤٤٣	***٠.٤١٩	***٠.٤٠٨	**٠.٣٨٥	الارتباط $r$	المشاركة الاجتماعية والتكيف مع الآخرين
٠.١٩٦	٠.١٧٦	٠.١٦٦	٠.١٤٨	التحديد $r^2$	
***٠.٥٠٤	***٠.٤٩٧	***٠.٤٤٠	***٠.٤٤٢	الارتباط $r$	إجمالي الانفعالي
٠.٢٥٤	٠.٢٤٧	٠.١٩٤	٠.١٩٥	التحديد $r^2$	

\*\*\* دالة عند ٠.٠٠١ \*\* دالة عند ٠.٠١

يوضح جدول (١٧) ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠٠١ بين السلوك الإيجابي ككل والتنظيم الانفعالي ككل.  
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠٠١، ٠.٠٠١ بين أبعاد السلوك الإيجابي وأبعاد التنظيم الانفعالي كل على حدة.

- وللتحقق من الأهمية التربوية للنتيجة ودلالاتها العملية تم حساب معامل التحديد  $r^2$  وأوضحت النتائج وجود أهمية تربوية ودلالة عملية للعلاقة الطردية بين متغيري البحث، وبلغ معامل التحديد للعلاقة بين السلوك الإيجابي ككل والتنظيم الانفعالي ككل ٠.٢٥٤ مما يعني أن ٢٥.٤٪ من التباين في درجات العينة في السلوك الإيجابي يمكن تفسيره من خلال اقترانه بالتغير في مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة البحث.

وفي ضوء ذلك يتم قبول الفرض الذي يعنى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

وقد اتفقت هذه النتائج مع دراسة السعدي، عساف (٢٠٢٣) حيث أثبتت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠٠١ بين مقياسي السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي، وترى الباحثتان أن السلوك

الإيجابي والتنظيم الانفعالي يشتركان في تعزيز بعضهما البعض، فالسلوك الإيجابي يساعد على تحسين القدرة على تنظيم الانفعالات، في حين أن التنظيم الجيد للانفعالات يعزز من السلوك الإيجابي في مواقف الحياة المختلفة. وهذا ما أكدته دراسة Erkan et al., (2021) حيث أثبتت الدراسة أن للتنظيم الانفعالي دور هام في تكوين نظرة إيجابية للحياة وتعزيز التحكم التنفيذي، وتزيد من حساسيته نحو الإشارات الانفعالية، والاستجابة للمثيرات، ويجعل الفرد يقظ الذهن ومنفتح، مما يسمح للفرد بتوليد الأفكار الإيجابية، وتكوين اتجاهات إيجابية، وعدم إصدار الأحكام المتسرفة أو السلبية، ومراقبة ذاته ووصف انفعالاته وخبراته.

كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة McDonald et al., (2021) حيث أثبتت الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي وسلوك الطلاب واليقظة العقلية حيث أن اليقظة العقلية تعمل على تحسين الوعي الذاتي والتحكم في التصرفات والمشاعر، مما يساهم بشكل كبير في تعزيز السلوك الإيجابي.

اختبار صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الأول على " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في كل من مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بأبعاده المختلفة ودرجاتهم في مقياس التنظيم الانفعالي".

ولاختبار صحة الفرض قامت الباحثتان بدراسة معامل الارتباط بين متغيري البحث وذلك بحساب معامل الارتباط الخطي (بيرسون  $r$ ) وحساب الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط، كما تم حساب معامل التحديد  $r^2$  وذلك ما يوضحه جدول (١٨):

جدول (١٨) معاملات الارتباط  $r$  ومعامل التحديد  $r^2$  للعلاقة بين متغيري البحث (ن=٦١٠)

مقياس الكفاءة الذاتية المدركة						المعامل	مقياس التنظيم الإنفعالي
إجمالي الكفاءة الذاتية المدركة	الكفاءة الاجتماعية	الكفاءة الانفعالية	الكفاءة المعرفية الأكاديمية	الإصرار والمثابرة وتحمل المسؤولية	الثقة بالنفس وتقدير الذات		
**٠.٦٢٣*	**٠.٥٤٧*	**٠.٤٤٨*	**٠.٥٦٤*	**٠.٥٠٤*	**٠.٥٠٤*	الارتباط $r$	ضبط الانفعالات
٠.٣٨٨	٠.٢٩٩	٠.٢٠١	٠.٣١٨	٠.٢٥٤	٠.٢٥٤	التحديد $r^2$	وإعادة تقييمها
**٠.٥٩١*	**٠.٥٣٠*	**٠.٤٤٣*	**٠.٥٣٠*	**٠.٤٦٦*	**٠.٤٦٦*	الارتباط $r$	التقبل ووضع

الأمر في نصابها	التحديد $r^2$	٠.٢١٧	٠.٢١٧	٠.١٩٦	٠.٢٨١	٠.٣٤٩
المشاركة الاجتماعية	الارتباط $r$	**٠.٤٢٣*	**٠.٤٤٤*	**٠.٤٤٨*	**٠.٤٩٢*	**٠.٥٦٨*
ة والتكيف مع الآخرين	التحديد $r^2$	٠.١٧٩	٠.١٩٧	٠.٢٠١	٠.٢٤٢	٠.٣٢٣
إجمالي التنظيم الانفعالي	الارتباط $r$	**٠.٥٢٥*	**٠.٥٣٣*	**٠.٥٨٣*	**٠.٥٢١*	**٠.٦٧٢*
	التحديد $r^2$	٠.٢٧٦	٠.٢٨٤	٠.٣٤٠	٠.٢٧١	٠.٤٥٢

\*\*\* جميع القيم دالة عند ٠.٠٠١

يوضح جدول (١٨) ما يلي:

-وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠٠١ بين الكفاءة الذاتية المدركة ككل والتنظيم الانفعالي ككل.

-وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠٠١ بين أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة وأبعاد التنظيم الانفعالي كل على حدة.

-وللتحقق من الأهمية التربوية للنتيجة ودلالاتها العملية تم حساب معامل التحديد  $r^2$  وأوضحت النتائج وجود أهمية تربوية ودلالة عملية للعلاقة الطردية بين متغيري البحث، وبلغ معامل التحديد للعلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة ككل والتنظيم الانفعالي ككل ٠.٤٥٢ مما يعنى أن ٤٥.٢٪ من التباين في درجات العينة في الكفاءة الذاتية المدركة يمكن تفسيره من خلال اقترانه بالتغير في مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة البحث.

وفي ضوء ذلك يتم قبول الفرض الذي يعنى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الانفعالي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

وترى الباحثان أن الأشخاص الذين يتمتعون بقدرة عالية على التنظيم الانفعالي يمكنهم الاستمرار في التركيز على أهدافهم ومواجهة العواطف السلبية أو التحديات، كما يجعل لديهم قدرة أكبر على اتخاذ قرارات مدروسة واستجابة عقلانية في المواقف الضاغطة، مما يعزز لديهم الثقة في قدراتهم وهذه الثقة تُترجم إلى تحكم أفضل في المشاعر، إذا كان الشخص واثقاً في قدرته على النجاح، فإن ذلك يعزز من قدرته على الحفاظ على

هدوئه وعدم الانجراف وراء المشاعر السلبية مثل القلق أو التوتر وهذا بدوره يعزز من كفاءتهم الذاتية، وهذا ما أكدته دراسة اللحم، العدوان (٢٠٢٢) ، دراسة عثمان (٢٠٢٢) حيث أثبتت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠٠١ بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة، وقد أوضحت الدراسة أن الكفاءة الذاتية المدركة تتضمن معتقدات الفرد نحو ذاته وتلعب دوراً مهماً في العديد من الظروف الحياتية مثل نوعية الحياة، الصحة النفسية والجسدية، بالإضافة إلى إدراكات الفرد حول الشعور المنجز.

كما اتفقت أيضاً معها دراسة (Akfirat (2020)، دراسة (Maha (2020) حيث أثبتت الدراسات وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الذاتية وانفعالات الطلاب وأوضحت الدراسات أن التنظيم الانفعالي الجيد يمكن أن يعزز الكفاءة الذاتية، فعندما يستطيع الفرد إدارة مشاعره بشكل فعال، يصبح أكثر قدرة على مواجهة التحديات بهدوء وثقة، مما يزيد من اعتقاده في قدراته.

**اختبار صحة الفرض الرابع:**

**ينص الفرض الرابع على " يمكن التنبؤ بالسلوك الإيجابي من خلال الكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الانفعالي".**

وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً تم دراسة إمكانية التنبؤ بالسلوك الإيجابي من خلال درجات العينة على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الانفعالي وذلك باستخدام تحليل الانحدار المتعدد والجدول التالي يوضح ذلك.

تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد **Multiple Regression** بطريقة **Stepwise** للدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالسلوك الإيجابي وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (١٩):

جدول (١٩) تحليل الانحدار للتنبؤ بالسلوك الإيجابي من خلال الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	ف	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	معامل التحديد	بيتا	ت	الدلالة الإحصائية
السلوك الإيجابي	الكفاءة الذاتية المدركة	٤٧٧.٨٦	٠.٠٠٠٠	٠.٦٦	٠.٤٤	٠.٦٣٥	٢١.٨٦	٠.٠٠٠٠
	الثابت							
	الكفاءة الذاتية المدركة	٢٤٤.٦٤	٠.٠٠٠٠	٠.٦٦	٠.٤٤	٠.٥٦٧	١٤.٥١	٠.٠٠٠٠
	التنظيم الانفعالي					٠.١٢١	٢.٦١٥	٠.٠٠٠٩

يتضح من جدول (١٩) أن الكفاءة الذاتية المدركة ككل والتنظيم الانفعالي ككل منبئة بالسلوك الإيجابي وتسهم الكفاءة الذاتية المدركة ككل منفردة في التنبؤ بالسلوك الإيجابي بنسبة ٤٤٪، كما يسهم كل من الكفاءة الذاتية المدركة ككل والتنظيم الانفعالي ككل في التنبؤ بالسلوك الإيجابي بنسبة ٤٤.٦٪. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية:

$$\text{السلوك الإيجابي} = ١٠.٣٥٠ + ٠.٥٦٧ \times \text{الكفاءة الذاتية المدركة} + ٠.١٢١ \times \text{التنظيم الانفعالي}$$

في ضوء ما سبق يتضح قبول الفرض بأنه يمكن التنبؤ بالسلوك الإيجابي من خلال الكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الانفعالي.

اتفقت هذه النتائج مع دراسة العمري (٢٠٢٣) حيث أثبتت الدراسة أن يمكن التنبؤ بالسلوك الإيجابي بناءً على بعض المتغيرات كعادات العقل والوعي الصحي، كما اتفقت معها أيضاً دراسة عليوة (٢٠٢٠) حيث أثبتت الدراسة أنه يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي لطلاب كلية الاقتصاد المنزلي من خلال التفكير الإيجابي وكفاءة الذات المدركة. وترى الباحثتان أن الكفاءة الذاتية المدركة تعمل مع التنظيم الانفعالي في تعزيز السلوك

الإيجابي، فكلما اعتقد الفرد في قدرته على النجاح (كفاءة ذاتية عالية) ولديه القدرة على التحكم في مشاعره (تنظيم انفعالي جيد)، فإنه يصبح أكثر قدرة على التعامل مع الفشل أو الانتكاسات بطريقة بناءة، دون أن يفقد حماسه أو يتأثر سلبيًا، اتخاذ خطوات إيجابية نحو الأهداف، حتى إذا واجه تحديات أو صعوبات، وبناءً على هذه العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الانفعالي، يمكن التنبؤ بالسلوك الإيجابي لدى الأفراد في العديد من المواقف، فالأفراد الذين يشعرون بالثقة في قدراتهم على النجاح ولديهم القدرة على إدارة مشاعرهم بفعالية، يميلون إلى إظهار سلوكيات إيجابية، مثل التفاؤل، التكيف مع التحديات، وتحقيق النجاح المستمر.

## توصيات البحث:

بالنظر إلى نتائج البحث الحالي فإن الباحثين تسعى إلى تقديم بعض التوصيات التربوية لتدعيم متخذي القرار والباحثين والمهتمين بمتغيرات البحث، لتكتمل الفائدة العلمية المرجوة من إجراء البحث الحالي، ومن أهم هذه التوصيات ما يلي:

- العمل على تنمية الشعور بالمعنى لدى طلبة الجامعة من خلال عقد ندوات لهم تعنى بهذا الجانب.
- إعداد الخطط والبرامج التي تسهم في التفاعل الاجتماعي للطلاب وتعزيز علاقاتهم الإنسانية الناجحة بالآخرين، مما يترك أثراً إيجابياً في الحياة الجامعية للطلاب.
- اهتمام مراكز الإرشاد بالجامعات بعقد دورات تدريبية لتنمية السلوك الإيجابي لدي الطلاب.
- إجراء دراسات أخرى لمعرفة أكثر المتغيرات التي لها علاقة بالسلوك الإيجابي ومع فئات مختلفة.
- تقديم استراتيجيات تعليمية حديثة تناسب قدرات الطالب الجامع لتحسين الكفاءة الذاتية المدركة من خلال العمل على تحين أبعادها وتوظيفها من ضمن تطبيقات المواد الدراسية.
- توفير مناخ مناسب لطلاب الجامعة بما يمكنهم من استثمار الكفاءة الذاتية المدركة لديهم مما يؤثر على تحصيلهم الدراسي بشكل أفضل.
- عمل ندوات وبرامج إرشادية لتوعية أولياء الأمور بكيفية التعامل مع أبنائهم منخفضة الكفاءة الذاتية.
- اهتمام وسائل الإعلام المختلفة والمؤسسات التعليمية والتوعية بكيفية تنمية الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأفراد.
- ضرورة الاهتمام بالأنشطة داخل الجامعة التي تعمل على تدريب الطلاب على إدراك انفعالاتهم وكيفية تنظيمها بشكل تكيفي صحي يساهم في تحقيق أهدافهم واستثمار طاقتهم وتحقيق مطالبهم.
- تدريب طلاب الجامعة على القدرة على إدراك وقبول انفعالاتهم في المواقف التعليمية المختلفة مما يؤثر بشكل إيجابي على أدائهم الأكاديمي وإنجازهم الدراسي.
- تطوير البرامج الوقائية والعلاجية لتوعية الطلاب بأهمية إدراك انفعالاتهم، ووعيهم بها، والتعبير عنها بشكل إيجابي، واستثمارها بما هو مفيد في السياقات الأكاديمية.

- ضرورة تضمين بعض مواد الصحة النفسية لكافة البرامج التعليمية لكل كليات الجامعة والتي تؤهل الطلاب نفسياً وتساعدهم على الوصول للتنظيم الانفعالي.
- ضرورة الاهتمام بعلم النفس الإيجابي من أجل تحقيق الشخصية القوية المتزنة التي تتجح في الحياة للطلاب في المراحل المختلفة.

## بحوث ودراسات مقترحة:

- السلوك الإيجابي كمتغير وسيط للعلاقة بين عادات العقل واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
- السلوك الإيجابي وعلاقته بالتمكين النفسي والحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة.
- إجراء المزيد من البحوث الوصفية والتجريبية التي تتناول مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة مع متغيرات أخرى هامة لطلاب الجامعة.
- إجراء بحوث مستقبلية تهدف للتعرف على العوامل التي تؤثر في التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.
- دراسة التنظيم الانفعالي وعلاقته بمتغيرات في علم النفس الإيجابي وعلى عينات مختلفة من طلاب الجامعات لإجراء المقارنة بينهم.
- دراسة الفروق بين الكليات النظرية والعملية في مستوى السلوك الإيجابي وكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الانفعالي.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- أبو شنب، منى عبد الرازق (٢٠١٤). مستوى الطموح وعلاقته بالضغوط النفسية وفاعلية إدارة الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، ص ٦٦-١١١.
- أحمد، إبراهيم إبراهيم والعسال، هبة درويش (٢٠١٥). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتخطيط الاستراتيجي والقدرة على اتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة، مجلة بحوث التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، (٣٧)، ص ٦٨-١٠١.
- أحمد، بغداد إبراهيم (٢٠١٧). أثر استخدام الأنشطة الموسيقية في تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلبة الصف السادس الأساسي في الأردن، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الهاشمية.
- أحمد، رحاب يحيى (٢٠٢٠). فعالية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقات وأثره على تخفيف اضطراب شره الأكل العصبي لديهن، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، (١١)، ص ١٠٥-١٦٤.

- أحمد، عزة عبد الجواد (٢٠٢٠). برنامج تدريبي قائم على الذكاء الأخلاقي وأثره في تنمية بعض مهارات السلوك الإيجابي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.
- أحمد، ناهد فتحي (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً: المكونات العالمية لمقياس المناعة النفسية، مجلة رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية، ٢٩(٣)، ص ٥٤٩ - ٦١٨.
- إبراهيم، نبيل وليم (٢٠٢١). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية واتخاذ القرار لدى عينة من مديري المدارس، مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد، ٧(١٤)، ص ٧٢٥ - ٧٧٥.
- إبراهيم، وليد (٢٠٠٧). تقييم دور الأخصائي الاجتماعي المدرسي في إكساب الطلاب السلوك الإيجابي نحو البيئة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.
- اسليم، يوسف فهمي (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- إسماعيل، سماح محمد (٢٠١٩). برنامج في الفلسفة قائم على استراتيجيات اقتصاد المعرفة لتنمية مهارات التفكير عالي الرتبة وأبعاد السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ١١٢(١)، ص ٦٩ - ١١٠.
- إسماعيل، دينا أحمد (٢٠٢٠). استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي المنبئة بالاحترق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٧٧(١)، ص ١٧٤ - ٢٥٥.
- إسماعيل، نوال إسماعيل على (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي لتلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، جامعة حلوان، ٣٣(٢٥٦) الجزء الثاني، ص ١٤١ - ١٨٠.
- أكرم، هديل والسلمي، صفية محمد (٢٠٢٠). مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة وعلاقته بالرضا عن الحياة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث، فلسطين، ٤(٣٠)، ص ١٢٠ - ١٤٤.
- البيشي، عبد الله محمد (٢٠٢١). استراتيجيات تقديم الذات وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة بيشة، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، ٧(١٧)، ص ٤٧٠ - ٥٠١.
- الجداعي، منى بدر (٢٠١٥). برنامج إرشادي لتنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى أطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بدولة الكويت، مجلة كلية التربية، ٥٨(٥)، ص ٤٢٢ - ٤٦٣.



- الجراح، منار سامي (٢٠٢٠). التحيزات المعرفية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير، (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة اليرموك.
- الجمل، ياسمين صلاح الدين (٢٠١٥)، قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح وإدارة الوقت لدى طلاب كليات الاقتصاد المنزلي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- الجمهورية، فاطمة بنت سعد، والظفري، سعيد بن سلمان (٢٠١٨). علاقة الكفاءة الذاتية الأكاديمية بالتوافق النفسي لدى طلبة الصفوف من ٧- ١٢ في سلطنة عُمان. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، ١٢ (١)، ص ١٦٣-١٧٨.
- الحسيني، عاطف مسعد (٢٠١٣)، القيمة التنبؤية لعوامل الشخصية الخمسة الكبرى والعفو في السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب الجامعة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، ٣٧، (٣)، ص ٥١-٩٧.
- الخالدي، أحمد حاشوش (٢٠١٠)، بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب وطالبات الدارس الثانوية بدولة الكويت، المؤتمر السنوي الخامس عشر (الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة)، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص ٧٧١-٧٩٣.
- الخنجي، خالد محمد (٢٠٠٦). علم النفس الإيجابي وتجويد الحياة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، ١٧-١٩ ديسمبر ٢٠٠٦، ص ٢٢٩-٢٣٤.
- السعدي، رحاب وعساف، محمد (٢٠٢٣). السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي بصفتهما منبئين بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، مجلة العلوم التربوية، جامعة قطر، ع(٢٢)، ص ٢٥٣-٢٨١.
- السعيد، تقى عبد المنعم وعبد الغفار، محمد عبد القادر وعبد الحليم، إيمان عبد الرؤوف (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لطلاب المرحلة الجامعة، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٥(١٠)، ص ٤١- ٨٠.
- الشيمي، نجلاء فتحي (٢٠١٩). تنظيم الانفعال وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، (٢٣)، ص ٢٤١-٢٦٥.
- الصبان، عبير محمد والسلمي، سماح عمر والأنصاري، هبة عبد الحي (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي وعلاقته بدافع الإنجاز لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، مجلة جامعة الملك عبد العزيز للآداب والعلوم الإنسانية، ٢٨(٣)، ص ٢١٧-٢٤٨.

- العاسمي، رياض نايل وعلي، بدرية (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سوريا، ٤٠، (٣)، ص ٦١-٨٢.
- العجمي، راشد مانع والهملان، أمل فلاح (٢٠٢١). التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية كمؤشر تنبؤي للرفاه النفسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في محافظة الأحمدية بدولة الكويت، مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة-الدنمارك، ٣(١١)، ص ١٤١-١٦٨.
- العمري، نادية محمد (٢٠٢٣). عادات العقل وعلاقتها بالوعي الصحي والسلوك الإيجابي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، مجلة التربية، جامعة الأزهر، ٣(١٩٧)، ص ٦٣-٩٧.
- الغامدي، مساعد مسفر (٢٠٢٢). الأسرة ودورها في تعزيز السلوك الإيجابي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة العرضيات بالمملكة العربية السعودية، المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات، ٣، ص ٩٢-٤٤.
- الفراهيد، مريم فرحان والرفوع، محمد أحمد (٢٠٢١). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، المجلة التربوية، جامعة الكويت، ٣٥(١٣٨)، ص ٩١-١٣٠.
- الكركي، وجدان خليل (٢٠٢١). الإسهام النسبي لمكونات الكفاءة الذاتية المدركة في دافعية التعلم عن بعد لدى طلبة جامعة مؤتة، مجلة التربية، جامعة الأزهر، (١٩٠)، الجزء الثاني، ص ١١٩-١٥١.
- اللحام، رحاب صلاح والعدوان، فاطمة عيد (٢٠٢٢). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٨(٧)، ص ٦٩-٨٥.
- المريخي، صالح عبد الله (٢٠١٥). فاعلية برنامج لتنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي للأطفال المعوقين عقليا في المملكة العربية السعودية، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ٤(٣)، ص ٢٠-٥٨.
- النجار، حسني زكريا وأبو قوره، كوثر قطب ومحمود، منى عبد العاطي (٢٠٢٢). السلوك الاجتماعي الإيجابي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، (١٠٧)، ص ١٨٧-٢٠٦.
- النوافلة، فاطمة زياد والطراونة، أحمد عبد الله (٢٠٢٠). إدارة الانفعالات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.
- الهتير، هبة حامد (٢٠٢١). تدريس الاقتصاد المنزلي بأسلوب الدراما التعليمية لتنمية السلوك الإيجابي وتحقيق متعة التعلم لدى طالبات المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، (١٩٢)، الجزء ٤، ص ٨٥-١٢١.

- اليوسف، رامي (٢٠١٣). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العامة داعيين من طلبه المرحلة المتوسطة في منطقه حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات، مجله الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢١(١)، ص ٣٢٧-٣٦٥.
- بركات، زياد (٢٠١١). مستوى الالتزام بمظاهر المواظبة السلوكية لدى طلبة مرحلتي التعليم الأساسي والثانوي من وجهة نظر المعلمين، المجلة الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك، (٩)، ص ١٢١-١٣٧.
- بن كتيلة، فتيحة (٢٠٢١). المناخ الأسري المدرك وعلاقته بالتفكير الأخلاقي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي: دراسة ميدانية في بعض ثانويات مدينة ورقلة وضواحيها، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- بريخ، إلهام فايق سليمان (٢٠١٥). عادات العقل وعلاقتها بمظاهر السلوك الإيجابي لدى طلبة جامعة الأزهر - غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الأزهر - غزة.
- جواد، زهراء رؤوف (٢٠١٩). التعلم المنظم ذاتيا وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية الأساسية، مجلة أبحاث الذكاء، ١٣(٢٨)، ص ٣٠٢-٣١٧.
- حدان، ابتسام (٢٠١٥). فاعلية الذات المدركة وعلاقتها بالألم المزمن دراسة مقارنة لدى عينة من المرضى وغير المرضى بمدينة ورقلة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ص ١-١٣٥.
- حلواني، خديجة وعابد، علياء (٢٠٢١). الاكتناز القهري وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة أم القرى"، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ١١(٢)، ص ٢٤٣-٢٦٣.
- حلليم، شيري مسعد وبلبل، يسرا شعبان (٢٠١٩). مستوى الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بكل من الدافعية المعرفية والتفكير الابتكاري لدى طلبة المرحلتين الإعدادية والثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، (١٠٣)، الجزء الأول، ص ١٦٥-٢٤٣.
- خصاونة، آمنة حكمت (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١١(٣٠)، ص ٣٠-٤٦.
- خضير، مرفت إبراهيم (٢٠١٦). كفاءة الذات العامة المدركة وعلاقتها بالتدفق النفسي وإدارة الأزمات لدى مدرء المدارس، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٣٥ (١٦٩)، الجزء الثالث، ص ١٣-٦٢.
- خطيب، هناء فلاح (٢٠٢٢). التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية والصمود النفسي، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة اليرموك.

- خيال، حليلة (٢٠٢٠). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، ص ١-١٥٤.
- ديب، رانيا محمد وجرماني، جمال (٢٠١٩). وقعات الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، ٤١(٣٠)، ص ٣٧-٧٧.
- ذيب، إيمان عبد الكريم (٢٠١٤). السلوك الاجتماعي للطلاب الجامعي، مجلة البحوث التربوية والنفسية، (١٢)، ص ١-٤٣.
- رزق، محمد (٢٠٠٩). بروفييل الكفاءات الذاتية المدركة والدافع المعرفي لدى الطلاب العاديين والمتفوقين دراسيا بالصف الأول الثانوي، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، (٦٩)، ص ١٤٠-١٩٦.
- زكي، هناء محمد (٢٠٢٢). الإسهام النسبي للشخصية الأخلاقية وأنماط الدافعية وما وراء السلوك في السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، (٢٣)، جزء ٦، ص ١٩٣-٢٨٠.
- سعد، نهى يوسف و مصلحي، نورا مصلحي (٢٠١٥). استراتيجية مقترحة في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية عمليات العلم وكفاءة الذات المدركة وتحقيق متعة التعلم لدى تلميذات المرحلة الإعدادية، دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، ٢١(٤)، ص ١٥٣-٢١٠.
- سعيد، فداء موفق (٢٠١٢). العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والتفكير فوق المعرفي والتحصيل الأكاديمي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان، الأردن.
- سلوم، هناء (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة دمشق.
- سليم، بسيوني بسيوني (٢٠٢٤). الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات لدي طلاب جامعة الأزهر، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٧٧)، ص ٢٢١-٢٦٥.
- سمار، ميادة أمين (٢٠١٧). الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى التفكير الناقد وعلاقتها بمدى إتقان مهارة التعميم الرياضي خارج الصف لدى طلبة الصف العاشر في المدارس الحكومية في مدينة نابلس، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.

- سويد، جيهان وشعيب، مها وعليوة، آيات (٢٠٢٠). العلاقة بين التفكير الإيجابي وكفاءة الذات المدركة والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، مجلة كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، ٣٠(٤)، ص ٨١-١٠٢.
- سويد، جيهان وناصر، سلوى وشرف، فاطمة وأحمد، شيماء (٢٠٢٢). التي هدفت للكشف عن فعالية استخدام نظرية الذكاء الناجح في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية مهارات التفكير المستقبلي وتنمية الكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الإعدادية، مجلة كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، ٣٢(٤)، ص ٢٧٧-٢٩٦.
- سويد، نسرين السيد حسن (٢٠٢٠). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣١(١٢٣)، ص ١٤٠ - ٢٤٤.
- سيد، رمضان علي (٢٠١٨). برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة وأثره في المعتقدات المعرفية لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، جامعة بني سويف، (٤)، الجزء ٣، ص ٢٤٦-٣٠٣.
- شحاته، سحر زيدان (٢٠١٩). فعالية البرنامج الأكاديمي الجامعي في دعم السلوك الإيجابي الاجتماعي لدى عينة من الطالبات الصم بجامعة تبوك، مجلة التربية الخاصة والتأهيل، ٩(٣٣)، ص ١٩٠-٢١٨.
- شمس الدين، منى كامل (٢٠١٧). أثر استخدام بعض تطبيقات الحوسبة السحابية على تنمية التحصيل الأكاديمي والكفاءة الذاتية ومهارات إعداد ملف الإنجاز الإلكتروني لدى طالبات قسم الاقتصاد المنزلي بكلية التربية بعفيف، مجلة رابطة التربويين العرب، (٩١)، ص ١٧٥-٢٣٣.
- صميده، سيد محمدي (٢٠١٢). أثر برنامج قائم على العزم الذاتي في السلوك الاجتماعي الإيجابي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (٤٧)، ص ٢٧٨-٣٤٥.
- عبد التواب، رانيا فوزي وأبو النيل، هبة الله محمود وعبد الملك، إيمان محمد (٢٠٢٢). الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى عينة من طلاب جامعة بني سويف (دراسة وصفية مقارنة)، مجلة الدراسات النفسية المعاصرة، ٤(٢)، ص ١٤٧-١٧٩.
- عبد العال، تحية محمد، مظلوم، مصطفى على (٢٠١٣). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية (دراسة في علم النفس الإيجابي)، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٩٣ (٢)، ص ٧٨-١٦٤.

- عبد العال، رائدة محمد (٢٠٢٢). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا في فلسطين، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- عبد الكريم، مأمون وبن ساسي، عقيل (٢٠٢٠). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب، مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قاصدي مرباح، ١٣(٢)، ص ٢٧-٤٣.
- عبد، حسين موسى والطريحي، فاهم حسين (٢٠١٣). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة بابل، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة بابل بالعراق.
- عبدالحميد، سعيد (٢٠١٣). فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات نظرية العقل لدى أطفال الروضة وأثره في تحسين مستوى التنظيم الانفعالي لديهم، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (٣٨)، الجزء ٢، ص ١٦١-٢١٤.
- عثمان، غفاف عبد الله (٢٠٢٢). النمذجة البنائية بين الطفو الأكاديمي والرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدي طالبات الجامعة، مجلة العوم الإنسانية والإدارية، (٢٦)، ص ١٠٢-١٢٥.
- عثمان، محمود فيصل فوزي وسليمان، سناء محمد و عبد الهادي، شاهيناز إسماعيل (٢٠٢١): مهارات السلوك الإيجابي وعلاقته بالعنف والأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة بحوث، كلية البنات، جامعة عين شمس، العدد الثامن الجزء الثاني "العلوم التربوية".
- عراقي، صلاح الدين (٢٠١٤). الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من تنظيم الانفعال وأعراض اضطراب القلق لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٥ (١٠٠)، ص ٢٣١-٢٦٣.
- عسكر، نجلاء عبد البر ونوير، مها فتح الله وغنيم، محمد عبد السلام (٢٠١٨). الفروق في أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة في تدريس الاقتصاد المنزلي لتلميذات المرحلة الإعدادية، المجلة المصرية للقراءة والمعرفة، كلية التربية، جامعة عين شمس، (٢٠٠)، ص ١٩٧ - ٢٣٥.
- عفانه، محمد جاسر زكي (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدي طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، دراسة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية (غزة).
- عكاشة، محمود وقطب، إيمان والبناء، عادل والمنشاوي، عادل (٢٠٢١). الإسهام النسبي لاستراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي في السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب كلية التربية، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور، ١٣(٤)، ص ٢٩٧-٣٩٩.
- علي، حميدة السيد (٢٠١١). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض الاضطرابات الاجتماعية الانفعالية لدى الأطفال الموهوبين ذوي عسر القراءة، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، (١٠)، ص ١١١ - ١٦٠.

- عليان، محمد و النواجحة، زهير (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية بعض أشكال السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى عينة من طلاب مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة غزة، مجلة القدس المفتوحة للدراسات التربوية، ٢(٥)، ص ١٣٩ - ١٧٥.
- عليوة، آيات أبو العنين (٢٠٢٠). العلاقة بين التفكير الإيجابي وكفاءة الذات المدركة والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- عويضة، أيمن حلمي (٢٠٢٣). التشاؤم الدفاعي كمتغير معدل للعلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والتوجهات الهدفية لطلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، (٢)، الجزء الثاني، ص ٤٥٣ - ٥٠٢.
- عسيري، إبراهيم موسي (٢٠١٩). جودة الحياة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٥(٨)، ص ٢٩٤ - ٣١٧.
- عيسى، لمي إبراهيم (٢٠١٨). تصورات طلبة جامعة اليرموك لعلاقتهم مع مدرسيهم وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتوافق الاجتماعي، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات النفسية والتربوية، ٧(٢٢)، ١٠٧ - ١١٩.
- فائق، صبا دريد (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلبي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة بغداد.
- قاسم، عبد المريد (٢٠١٠). دراسة الفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين مصرية وإيطالية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مصر، ٩(٤)، ص ٧٣٣ - ٧٧٧.
- قطامي، يوسف (٢٠٠٤). نظريه المعرفية الاجتماعية وتطبيقاتها، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر.
- كرماش، حوراء عباس (٢٠١٦). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة بابل، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، (٢٩)، ص ٥٢٧ - ٥٤٤.
- كليفتج، عفاف علي (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتعلم المنظم ذاتيا لدى الطالبات الموهوبات والعاديات بمنطقة الباحة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أسيوط.
- محمد، أسماء عبد المنعم (٢٠٢٢). فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا التنمر، مجلة الدراسات النفسية المعاصرة، كلية الآداب، جامعة بني سويف، ٤(٢)، ص ٢٢٧ - ٢٨٥.

- محمود، عبد الرازق مختار (٢٠١٢). برنامج قائم على معايير التدريس الحقيقي لتنمية مهارات معلمي اللغة العربية الإبداعية وعادات العقل المنتج لدى تلاميذهم، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٢٨(١)، ص ٥١٧-٦١١.
- مصطفى، محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، (٦٢)، ص ٣٦٣ - ٤٦٤.
- مظلوم، مصطفى (٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة "دراسة سيكو مترية - كLINية"، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (٨٢)، ص ١٣-٢١٢.
- مقدادي، يوسف موسى وأبو زيتون، جمال عبد الله (٢٠١٠). أثر برنامج تدريبي مستند إلى التربية العقلانية الانفعالية في تحسين الكفاءة الاجتماعية ومهارة حل المشكلات لدى طلبة الصفين السابع والثامن الأساسيين، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، (٢)، ص ٥٢١-٥٥٥.
- ملكاوي، محمود زايد (٢٠١٠). فاعلية القصص الاجتماعية في تحسين السلوك الاجتماعي لدى عينة من الأطفال المتوحدين، المجلة التربوية، (٢٧)، ص ٣٧١-٤١١.
- منصور، طلعت، وشند، سميرة محمد، وسعودي، أمير محمود زكي. (٢٠٢١). إعداد مقياس للسلوك الاجتماعي الإيجابي للأطفال ذوي اضطراب التوحد، مجلة الإرشاد النفسي، (٦٧)، ص ٣٢-١٧.
- ناصر، سلوى سعيد وسعادة، مروة صلاح (٢٠١٨). أثر البرنامج التعليمي لقسم الاقتصاد المنزلي والتربية على تنمية مستوى الطموح والالتزان الانفعالي وكفاءة الذات المدركة لدي الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، ٣٣ (عدد خاص)، ص ١٨٤-٢٣٨.
- ناصر، سلوى عبد الغني وسعادة، مروة صلاح (٢٠٢٣). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي والشغف الأكاديمي لدي الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، ٩(٤٥)، ص ٢٥٥٣-٢٦٢٨.
- يعقوب، نافذ نايف (٢٠١٢). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كليات جامعة الملك خالد في بيشة (المملكة العربية السعودية)، مجلة العلوم التربوية والنفسية، (٣)، ص ٧١-٩٩.
- يونس، ياسمينا محمد (٢٠١٨). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال، مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج، ٥٢، ص ٥٥٧-٦٣٠.



ثانياً: المراجع الأجنبية

- Akfirat ,N.(2020). Investigation Of Relationship Between Psychological Well-Being, Self Esteem, Perceived General Self-Efficacy, Level of Hope And Cognitive Emotion Regulation Strategies. European. Journal of Education Studies. 7(9).286-305.
- Aldao, A., & Tull, M. T. (2015). Putting emotion regulation in context. Current Opinion in Psychology, 3, 100-107.
- Assefa, E. (2017). Good social skills are pivotal in academic Success, Retrieved from. <http://coolschoolcentral.com/2017/07/07/good-socialskills-pivotal-academic-success/>
- Balzarotti, S., et al. (2014). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. Journal of Happiness Studies, 17(1), 125-143.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. NY: Freeman, 23-66.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited Journal of management, (1) (38), 9-44.
- Bouffard, T., Marcoux,M-F., Vezeau, C., & Bordeleau, L. (2003). Changes in self-perception of competence and intrinsic motivation among elementary schoolchildren. British Journal of Education, 73, 171–186.
- Campos, J., Walle, E., Dahl, A. & Main, A. (2011). recon ceptulizing emotion regulation. emotion review, 3 (1), 26-35.
- Erkan, I., Kafesçioğlu, N., Cavdar, A., & Zeytinoğlu-Saydam, S. (2021). Romantic relationship experiences and emotion regulation strategies of regular mindfulness meditation practitioners: Aqualitative study. Journal of marital and family therapy, 47(3), 629-647.
- Famakinde, p., & Obsl, C. (2017). The role perceived self- efficacy, positive thinking, and optimism on quality of life among hive patient in university college hospital (UCH) and adeoyo maternity hospital in Ibadan. African journal for the psychological study of social issues, 20 (3), 302-315.
- Ferla, J., Valcke, M., & Schuyten,G.(2010) Judgments of self- perceived academic competence and their differential impact on students achievement motivation, learning approach, and academic performance. European Journal Psychology Education, 25, 519-536.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006). Relationships between Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A Comparative Study of Five Specific Samples. Personality and Individual Difference, 40, 1659-1669.
- Gratz, K. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development Factor Structure and initial validation of the

difficulties in emotion regulation scale. Journal of Psychopathology and behavioral assessment, 26 (1), 41-54.

- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. Cambridge University Press. Printed in the USA, <http://doi: 10.1017.50048577201393198>.

- Hughes, A., Galbraith, D., & White, D. (2011). Perceived competence: A common core for self-efficacy and self-concept? *Journal of personality assessment*, 93 (3), 278–289.

- John, W., Sons, E., & Toney, H. (2012), The perceived self- efficacy of west virginia public elementary school teachers to teach character education. In partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of education the graduate college of Marshall University.

- Kanacri, B. P. L., Eisenberg, N., Tramontano, C., Zuffiano, A., Caprara, M. G., Regner, E., ... & Caprara, G. V. (2021). Measuring Prosocial Behaviors: Psychometric Properties and Cross-National Validation of the Prosociality Scale in Five Countries. *Frontiers in Psychology*, 12. :693174. [doi: http://10.3389/fpsyg.2021.693174](http://10.3389/fpsyg.2021.693174).

- Karamanloi, V., Fousiani, K., & Sakalaki, M. (2014) . Preference for non-cooperative economic strategies is associated with lower perceived self-efficacy, fewer positive emotions, and less optimism. *Psychological reports: mental & physical health*, 115 (1), 199 -212.

- Kemp, E. & Kopp, S. (2011). Emotion regulation consumption: When feeling better is the aim. *Journal of Consumer Behaviour*, 10, 1-7.

- Kristen Dunfield, Valerie A. Kuhlmeier, Laura O'Connell, and Elizabeth- Kelley. (2011). Examining the Diversity of Prosocial Behavior: Helping, Sharing, and Comforting in Infancy, *International Society on Infant Studies (ISIS)*, Queens University, VOL 16 (3), 227-247.

- Kuswoyo, K., Tentama, F., & Muhopilah, P. (2020). Altruism scale a psychometric study for junior high school student. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research*, 51(2), 208-219.

- Liu, W. (2004). Multicultural competency in research examining the relationships among multicultural competencies research training and self- efficacy and multicultural environment. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 10(4), 324-339.

- Madrid, H P. (2020). Emotion regulation, positive affect, and promotive voice behavior at work. *Front. Psychol*, 11, 1739. <http://doi: 10.3389/fpsyg.2020.01739>

- Maha, A. H. A., (2020) . Investigate the Relationship between Psychological Well-being, Self-efficacy and Positive Thinking at Prince Sattam Bin Abdulaziz University. *International Journal of Higher Education*. 9(4),138-152.

- McDonald, H. M., Sherman, K. A., & Kasparian, N. A. (2021). A mediated model of mindful awareness, emotion regulation, and maternal mental health during pregnancy and postpartum. *Australian Journal of Psychology*, 1-13.
- Navarro, N., Trigueros, R., Cangas, A. J., & Aguilar-Parra, J. (2020). Adaptation and validation of the prosocial and antisocial behavior scale in sports for the spanish context. *Sustainability*, 12(7), 2859. doi:http://dx.doi.org/10.3390/su12072859.
- Perry, N. B., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., & Shanahan, L. (2020). Maternal socialization of child emotion and adolescen adjustment: Indirect effects through emotion regulation. *Developmental psychology*, 56(3), 541. <https://doi.org/10.1037/dev0000815>.
- Powell, P. (2018). Individual differences in emotion regulation moderate The associations between empathy and affective distress. *Motivation and Emotion*, 42, 602-613.
- Rahmani, M., Asemi, Z, Akbori, A., & emidi, A. (2018). The effect of Dialectical behavior Therapy on binge eating difficulties in emotion regulation and BMS in Overweight patient with binge-eating disorders: Arando Mized Controlled Trail. *Mental Health &Prevention*,9,13-18.
- Ruggeri, et al., (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health Qual Life Outcomes*, 18, 192. <https://doi.org/10.1186/s12955-03004433>.
- Seligman , M .(2021). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Rev. Educ.* 35, 293–311
- Smithikrai, C. (2016). Effectiveness of Teaching with Movies to Promote Positive Characteristics and Behaviors. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 217, 522-530. <http://doi:10.1016/j.sbspro.2016.02.033>.
- Spinrad, T. L., & Gal, D. E. (2018).Fostering prosocial behavior and empathy in young children. *Current opinion in psychology*, 20, 40-44.
- Thomas, J. (2022). An Introduction To Prosocial Behavior, retrieved July 15, 2022 from <https://www.betterhelp.com/advice/behavior/what-is-prosocial-behavior-psychology-definition-and-examples/>
- Vieweg, J. C. (2018). Prosocial behaviors: Their motivations and impacts on organizational culture. *The Journal of Values-Based Leadership*, 11(2), 12-25.
- Wallace, L. Masson, P., Safer, D. & Ronson, K. (2014). Change in emotion regulation during the course of treatment perdicts binge abstinence in guided self-help dialectical behavior Therapy for binge eating disorder. *Journal of eating disorders*, 2 (235), 1-9.
- Wong, S. (2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample. Relationships with psychological wellbeing and psychological maladjustment. *Learning and Individual Differences*, 22(1), 76-82.

- 
- Yadak, S. (2017) The impact of the perceived self-efficacy on the academic adjustment among qassim university undergraduates. Open journal of social sciences, 5, (1), 157-174. <https://doi.org/10.4236/jss.2017.51012>.
  - Yao, Z., & Enright, R. (2020). Belief in altruistic human nature and prosocial behavior: a serial mediation analysis. Ethics & Behavior, 30(2), 97–111.
  - Yen, J. Y., et al. (2017). Emotional regulation in young adults with internet gaming disorder. International Journal of Environmental Research and Public Health, 15(1), 30. <https://doi.org/10.3390/ijerph15010030>