

## النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والإلتزان الإنفعالي والتنظيم

### الذاتي لدى طالبات الجامعة<sup>١</sup>

د/ سناء عبدالفتاح احمد على<sup>٢</sup> & د/ اسماء مسعود البلطي<sup>٣</sup>  
استاذ علم النفس المساعد كلية الدراسات الانسانية بالدقهلية جامعة الأزهر  
استاذ علم النفس المساعد كلية الدراسات الانسانية بالدقهلية جامعة الأزهر

### الملخص :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المواجهة الإستباقية والإلتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي لدى طالبات الجامعة ، والتعرف على الفروق بينهن في المواجهة الإستباقية في ضوء متغيري التخصص (ليسانس، بكالوريوس ) و الفرقة الدراسية (الاولى -الثانية - الثالثة - الرابعة ) ، كما هدفت إلى التعرف على امكانية التنبؤ بالواجهة الإستباقية بمعلومية الإلتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي ، والتعرف على النموذج البنائي للعلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية بين المواجهة الإستباقية والإلتزان الإنفعالي وتنظيم الذات لدى عينة من طالبات الجامعة ، بلغت (٣٢٤) طالبة ، ممن تراوحت اعمارهن بين (١٩ - ٢٢) عاماً، بمتوسط (٢٠,٤٧) وانحراف معياري (١,٣١). وقد تم تطبيق مقياس المواجهة الإستباقية ومقياس الإلتزان الإنفعالي ومقياس التنظيم الذاتي (إعداد الباحثان) ، وباستخدام معامل الارتباط ، ونموذج المعادلة البنائية وتحليل التباين أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين المواجهة الإستباقية والإلتزان الإنفعالي ، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين المواجهة الإستباقية والتنظيم الذاتي ، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الإلتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي، وأظهرت النتائج أن متغيري الإلتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي تنبئ بالواجهة الإستباقية لدى طلاب الجامعة ، كما أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات افراد تعزى لمتغير التخصص (ليسانس، بكالوريوس)، بينما توجد فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير (الفرقة الدراسية ) بين المجموعات الأربعة في اتجاه الفرقة الأعلى ، كما تم التوصل إلى وجود نموذج بنائي يفسر التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية بين التنظيم الذاتي(كمتغير مستقل ) والواجهة الإستباقية كمتغير

<sup>١</sup> تم استلام البحث في ٢٠٢٣/١٢/١٥ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٤/١/٢١

Email: sanna.zayed@yahoo.com

٢ ت: ٠١٥٥٢٧٠٢٦٦٦

Email: asmaaelblaty.7119@azhar.edu.eg

٣ ت: ٢٢٢٣٤٨٤٦٥٠١

النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والإلتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

وسيط ، والإلتزان الإنفعالي ( كمتغير تابع ) ، وقد تم تفسير هذه النتائج في ضوء ما انتهت إليه الدراسات السابقة والبحوث ، وقدمت الباحثتان عدد من التوصيات والمقترحات البحثية .

الكلمات المفتاحية : المواجهة الإستباقية - الإلتزان الإنفعالي - التنظيم الذاتي

### مقدمة الدراسة:

تعتبر القدرة على مواجهه الضغوط عنصرا مهما للتطور الناجح لأنها قد تسهم في الاستمرار نحو تحقيق الاهداف والتغلب على التهديدات المستقبلية من خلال اتخاذ التدابير اللازمة لمنع تلك التهديدات او التقليل منها .(ouwehand C.D,2008)

وتعد المواجهة الإستباقية بمثابة جهود تهدف إلى تعزيز امكانات الفرد من خلال اسلوب التفكير المستقبلي الذي يساعد على توقع الضغوطات المحتملة والعمل على منعها مسبقا او وضع استراتيجية للتعامل معها والتقليل من اثارها .( نور، ٢٠٢٢: ٢٧١)

فالمواجهة الإستباقية استراتيجية يحاول الفرد من خلالها ممارسه بعض السلوكيات ، هذه السلوكيات قد تكون سلوكيات وقائية أو سلوكيات استباقية تعمل على اعطاء معنى ايجابي للموقف على انه لا يمثل تهديدا للفرد وانما تحديا مما يدفعه لمواجهته بنجاح( , Almassy et al 2014,29). ومحاولة الاستعداد للمستقبل من خلال تنمية المهارات والتخطيط لإدارة الحياه وتعزيز نقاط القوه الشخصية مما يساعد على بناء القدرة على الصمود ضد تهديد أحداث الحياه في المستقبل حيث يتطلع الفرد -الذي يتمتع بالواجهة الإستباقية في سلوكياته - نحو المستقبل ويتصور المواقف الصعبة كتحديات ويبدأ في التعامل معها بإيجابيه.( Aspinwall, 2003,209 ). فتبدوا أهمية المواجهة الإستباقية في التخلص من قدر كبير من التوتر قبل حدوثه ويميل الطلاب الذين لديهم أسلوب المواجهة الإستباقية إلى مواجهة مشاكل أقل في دراستهم لأن توقعهم للأحداث السلبية جيد ، كما يخطون لاستعمال الطرق المناسبة لتقليل التوتر، و يستفيدون من الموارد المتاحة من حولهم ولا يرون أنفسهم ضحايا للوضع ولا يلقون باللوم علي الاخر، من الناحية المعرفية تتضمن المواجهة الإستباقية التفكير في الطرق المناسبة للتعامل مع الموقف واتخاذ الإجراءات الوقائية لتجنب التهديدات .

ويمثل الإلتزان الإنفعالي القدرة على ضبط الإنفعالات والتحكم بها ، وعدم الإسحاق وراء الاحداث مما يحقق التكيف الذاتي (الزغول ، آخرون :٢٠١٤) ، ويعد الإلتزان الإنفعالي لدى طلبة الجامعة هو المحور الذي تنتظم حوله جميع جوانب النشاط السيكولوجي من حيث الشعور بالاستقرار النفسي ، وتقدير الذات ،والاستجابة للمشكلات ، والقدرة على مواجهتها .فيكون بمثابة العملية التي

=(٢٢٤):!المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ١ المجلد (٣٤) - ابريل ٢٠٢٤=

يسعى الفرد من خلالها للتخطيط البعيد المدى وبمنحه القدرة على إجراء تعديلات فعالة في الحاضر والمستقبل. (نعمة ، ٢٠١٦ : ٤٣٥) ويساعد على المواجهة الواعية لظروف الحياة فلا يضطرب أو ينهار للضغوط التي تواجهه ؛ أي يستجيب وفق ما تقتضيه ضرورة الموقف وبشكل يتناسب مع الاحداث ، وعدم اللجوء إلى كبت هذه الإنفعالات أو إخفائها وعدم الخضوع لها أو المبالغة في إظهارها . (عثمان ، ٢٠١٦ : ١)

والطالب المتزن انفعالياً لديه قدرة عالية على تحمل تأجيل اشباع احتياجاته ، وتحمل الإحباطات ، كما يكون لديه قدرة على التخطيط طويل المدى ، ومراجعة التوقعات المستقبلية برؤية ثابتة مما يساعده على التعامل مع الأحداث والمستجدات بشكل جيد ( Agrawo & Kehksna,2015;179)

ويساعد الإتران الإنفعالي الطلاب على تأدية وظائفهم العقلية بطريقة تتسم بالتنسيق والتنظيم ، حيث يتغلب التصرف العقلاني وسيطر على استجاباتهم ، ويجعلهم أكثر قبولاً من الآخرين وأكثر نجاحاً في التأثير فيهم ، ويزيد من العلاقات الإيجابية ( خليل ، ٢٠٠٧ : ٢٤١) مما يترك مجالاً للنشاط الذهني أن يقوم بدوره الأكاديمي والاجتماعي ؛ حيث تؤدي سرعة الإنفعال للتأثير السلبي على السلوكيات ، ويعيق القدرة على اتخاذ القرار الصائب ، عكس الإتران الإنفعالي الذي يساعد على تخطي المواقف السلبية والخروج من الأزمات بسلام .

من جهة أخرى وبناءً على نموذج feedback loop فإن التنظيم الذاتي له ثلاثة مكونات أساسية هي المعايير والمراقبة والتنفيذ ( AI –Harthy et al .,2021) وتتشكل هذه المراحل الثلاثة في شكل مهارات تنمو مع الطالب حتى تصبح جزءاً مكوناً لتفرد ونمط الشخصية المميز له ( Zimmerm & labuhn., 2012) والمميز لما يقوم به الطالب من جهد ليغير استجاباته بطريقة لتحقيق أهدافه من خلال الاستثمار الجيد للوقت ، والتحكم في الإنتباه والإنفعالات وضبطها - فهو استخدام لاستراتيجيات متنوعة ترتبط بالكفاءة الذاتية وأسلوب المواجهة الإيجابية للتحديات . ( Luszczynska et al .,2004) هذه المواجهة للتحديات والمشكلات تعمل على تغيير المثيرات البيئية بهدف خفض أثر مصادر الضغط النفسي وزيادة القدرة على التكيف وحل المشكلات ، من خلال البحث عن الحل ، ووضع الخطط بهدف التغيير ، وتطبيق هذه الخطط على أرض الواقع ، ثم مراجعتها والتعديل عليها لو تطلب الأمر ذلك ( Vicente& Zapata.,2017 and Diasa&Cadimeb.,2017).

وعلى ذلك تحاول الدراسة الحالية التعرف على العلاقة بين المواجهة الإستباقية ، والإتران الإنفعالي ، والتنظيم الذاتي في ضوء عدد من الفروض والتساؤلات. كما تحاول التوصل إلى

## النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والانتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

نموذج بنائي يفسر تلك العلاقة في ضوء بعض من المتغيرات الديموجرافية. خاصة أنه لم توجد دراسة عربية أو أجنبية - في حدود علم الباحثان - تناولت هذه المتغيرات الثلاث مجتمعة .

### مشكلة الدراسة :

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الهامة في حياة الطالب ، لاعتبارها المرحلة التي تصقل فيه مكونات الشخصية المعرفية والإنفعالية والإجتماعية ، ويكون لديهم مواجهة للضغوط التي يتعرضون لها سواء نفسية أو أكاديمية ، وذلك نظراً لتزايد الأحداث الضاغطة بصفة عامة ، والمرتبطة بالجوانب الأكاديمية بصفة خاصة ، مع زيادة المتغيرات السريعة والمتلاحقة التي أدت إلى زيادة المشكلات والصراعات النفسية التي تواجه الطالب في تواصله مع الآخرين ، واستكمال مرحلته الدراسية ، فلم تعد الحياة سوى مباراة إجتماعية يتحتم فيها على الطالب أن يتحلى بقدر عالى من المواجهة .

وقد أشارت دراسة (Jitka .Vaculikova & Petr .Soukup,2019) إلى أن

المواجهة الإستباقية ارتبطت سلبيا مع مستوى الضغوط فكلما زادت درجة المواجهة الإستباقية زادت القدرة على مواجهة الضغوط.

ويعتبر الإنتزان الإنفعالي سمة من سمات الشخصية ومؤشراً دالاً على تمتع الفرد بالصحة النفسية ، وتمتعه كذلك بالقدرة على التحكم في انفعالاته المختلفة كالغضب ، والحزن ،والفرح ؛بحيث تتناسب مع الموقف فيتسم بالحلم وكظم الغيظ ، والهدوء (حمدان ، ٢٠١٠) فالإنتزان الإنفعالي يعد أحد الركائز الأساسية التي لا بد أن يتصف بها الطلاب بالمرحلة الجامعية ؛ لكونه دليلاً على الصحة النفسية لديهم ومؤشراً على النضج النفسي وسلامة التفكير والادراك الجيد .كما توصلت دراسة (سرور ، المنشاوي : ٢٠١٠) لنموذج بنائي يشير إلى وجود تأثيرات مباشرة وغير مباشرة بين للكفاءة الإنفعالية، وأساليب مواجهة الضغوط. وكشفت بعض الدراسات ومنها دراسة ( Nicoleta & Vitalia 2013) عن تأثير تنمية سمات الشخصية في الإنتزان الإنفعالي، ودوره في إيجاد حالة من الانسجام والتفاعل والتكامل . كما أشارت بعض الدراسات إلى العلاقة بين التنظيم الذاتي والإنتزان الإنفعالي ومنها دراسة (Henley 2010) ، (Cohen:2013) ، (Bembenutty,2009) و دراسة ( فيصل ، ٢٠١٨) التي بينت أن الطلبة عند امتلاكهم مهارات تنظيم الذات يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين وأكثر اتزاناً . وأن هناك أثر لمستوى التنظيم الذاتي على التحصيل ، وان التنظيم الذاتي المنخفض يرتبط إيجابيا بالانفعالات السلبية ، وسلبيا بالانفعالات الإيجابية ،



ودراسة ( كبيبة ، ٢٠٢٣ ) التي توصلت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوي الإتران الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

- وبناء على ذلك يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على التساؤلات الآتية:
- هل توجد علاقة ارتباطية بين المواجهة الإستباقية والإتران الإنفعالي لدى الطالبات عينة الدراسة؟
  - هل توجد علاقة ارتباطية بين المواجهة الإستباقية والتنظيم الذاتي لدى الطالبات عينة الدراسة؟
  - هل توجد علاقة ارتباطية بين الإتران الإنفعالي والتنظيم الذاتي لدى الطالبات عينة الدراسة؟
  - هل يمكن التنبؤ بالواجهة الإستباقية لدى الطالبات بمعلومية الإتران الإنفعالي والتنظيم الذاتي؟
  - هل توجد فروق بين درجات الطالبات في المواجهة الإستباقية عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص (ليسانس/ بكالوريوس ) ومتغير الفرقة الدراسية (الاولى-الثانية-الثالثة-الرابعة)؟
  - هل يمكن التوصل إلى نموذج بنائي يفسر العلاقة بين الإتران الإنفعالي والتنظيم الذاتي في وجود المواجهة الإستباقية كعامل وسيط لدى الطالبات افراد عينة الدراسة ؟

### اهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة من أهمية المتغيرات التي تنطرق لها وهي المواجهة الإستباقية والإتران الإنفعالي والتنظيم الذاتي ، ولا شك أن تلك المتغيرات تنطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية .

### أولاً: الجانب النظري :

- تبدو أهمية الدراسة الحالية في أهمية المرحلة التي تتبناها ؛ حيث تعد المرحلة الجامعية من المراحل الأساسية التي تبرز فيها جوانب الشخصية، والقدرة على مواجهة المواقف وكيفية التصرف بهدوء واتزان لأجل تحقيق الهوية الذاتية والسعي لتطويرها ، وهي مرحلة التطلع للمستقبل والسعي نحو تحقيق الأهداف.
  - يمكن أن تكون هذه الدراسة إضافة جديدة للمكتبة النفسية والتربوية حيث أنها تتناول موضوعاً هاماً وهو المواجهة الإستباقية وعلاقتها بالإتران الإنفعالي والتنظيم الذاتي ، وما له من أهمية بالغة في الوقت الحاضر والمستقبل ، وقد تكون الدراسة الحالية نواة لبحوث أخرى في هذا المجال .
  - كما تستمد الدراسة الحالية أهميتها من أهمية المتغيرات التي تتصدى لدراستها وهي المواجهة
- ===== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ١ المجلد (٣٤) - أبريل ٢٠٢٤ (٢٢٧) =====

## النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والإلتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

الإستباقية ، والإلتزان الإنفعالي ، وتنظيم الذات ، لما لها من تأثير على طالبات الجامعة وعلى توافقهم الشخصي لمواجهة التحديات وتحقيق الأهداف وخفض الشعور بالتوتر .

### ثانياً : الجانب التطبيقي :

- في ضوء ما تتوصل إليه الباحثان من نتائج يمكن تقديم التوصيات التربوية لإرشاد الأسرة والمرشدين النفسيين والمهتمين بالطلاب في المرحلة الجامعية بأهمية تطوير المهارات الذاتية والشخصية وتنمية أساليب المواجهة الإستباقية ، وأهمية الإلتزان الإنفعالي وكذلك التنظيم الذاتي والتحلي بهم في حياتهم بصفة عامة والحياة الأكاديمية بصفة خاصة .
- ما قد توفره الدراسة من إسهامات تفيد الجهات المختصة في وضع خطط التطوير والتحسين للمهارات الطلابية ، وتنمية قدراتهم الشخصية والنفسية لإعداد قيادات مستقبلية تتسم بسمات شخصية مميزة .

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين المواجهة الإستباقية والإلتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي لدى الطالبات عينة الدراسة ، والتعرف على الفروق بينهن في المواجهة الإستباقية في ضوء متغيري(التخصص- الفرقة الدراسية)، كما تهدف إلى التعرف على امكانية التنبؤ بالواجهة الإستباقية بمعلومية الإلتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي ، والتعرف على النموذج البنائي للعلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية بين المواجهة الإستباقية والإلتزان الإنفعالي وتنظيم الذات .

### مصطلحات الدراسة

#### المواجهة الإستباقية: Proactive coping

يقصد به محاولة الاستعداد للمستقبل بهدف بناء موارد مقاومة تساعد على التقليل من شدة التأثير بالمواقف الضاغطة ، وخفض حدة التوتر في حالة حدوثه أو حدوث احتمالات ظهور أحداث ضاغطة. وتدل عليه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال اجاباتها على مقياس المواجهة الإستباقية وأبعاده الثلاثة .

#### الإلتزان الإنفعالي: emotional stability

يشير إلى حالة التروي ، والمرونة الوجدانية ، والثبات الإنفعالي حيال المواقف الإنفعالية وقيادة الموقف بشكل إيجابي ؛ بحيث تكون الاستجابة مناسبة للموقف ومتلازمة معه . وتدل عليه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال إجاباتها على مقياس الإلتزان الإنفعالي ببعديه .

## التنظيم الذاتي: self-regulation

هو عملية داخلية تساعد علي استخدام أساليب خاصة للوصول للمهام المحددة من خلال التحكم في الأفكار والسلوكيات ، والمثابرة وتعديل الاتجاه مما يساعد علي تحقيق الأهداف ، كما تدل عليه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال إجابتها على مقياس التنظيم الذاتي وأبعاده الثلاثة.

**حدود الدراسة :** تتحدد الدراسة الحالية بالمتغيرات التي تدرسها وهي المواجهة الإستباقية ، والإلتزان الإنفعالي ، والتنظيم الذاتي وتتحدد بالمنهج الذي أتبع ، والعينة المستخدمة والمكونة من ( ٣٢٤ ) طالبة من طالبات جامعة الازهر (كلية التجارة وكلية الدراسات الإنسانية) ، ممن بلغ متوسط أعمارهن (٢٠,٣٤) وانحراف معياري (١,٨٩) ، وكذلك المقاييس المستخدمة لقياس المواجهة الإستباقية والإلتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي (من إعداد الباحثتان) ، والأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل فروض الدراسة.

## الإطار النظري :

### مفهوم المواجهة الإستباقية Proactive coping :

يتمثل مفهوم المواجهة (Coping) في الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع المواقف الضاغطة ويتحكم فيها وتشمل هذه الطريقة استجابة مباشرة بهدف استبعاد مصدر التهديد أو استجابة غير مباشرة تهدف لخفض التوتر والتقليل من التهديد كالأنكار والهروب (Block, et al, 1993:176). ويشير إلى الطريقة التي نواجه من خلالها وضعية صعبة، فيقصد به أساليب مواجهة الأوضاع الصعبة أو الأحداث الضاغطة . ويركز مفهوم المواجهة على ما يدركه الفرد، وما يفعله في مواجهة المواقف، وكيف يستطيع تفسيرها، فتعد المواجهة سيرورة وليس بعداً ثابتاً في الشخصية ( 99 : ) Cousson,2001

كما يختلف مفهوم المواجهة الإستباقية عن مفهوم المواجهة التقليدية في أنه يتوجه نحو الأحداث التي لم تحدث بعد (التهيؤ للأحداث المستقبلية) وتتألف من جهود تقوي الموارد التي تعمل على تحقيق الأهداف الصعبة وتعزيز مشاعر التحدي والنمو الشخصي فهي تتعلق بإدارة الأهداف (Greenglass,2002:2). وقد يكون هناك نوع من التشابه قد يصل إلى حد التداخل بين السلوك الاستباقي والوقائي حيث نجد صعوبة في تحديد السلوك على أنه استباقي أم وقائي بصورة مباشرة ، فإذا ما قُيم الموقف على أنه يمثل تهديداً فهنا يكون السلوك وقائياً ، بينما يكون استباقياً في حال تقييمه أنه تحدياً للفرد (Reuter & Schwarzer,2009).

## النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والالتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

فالمواجهة الإستباقية تمكن الفرد من التحكم في الأمور عن طريق الخبرة والممارسات الإيجابية التي تساعده علي مواجهة المواقف واستشعاره بأنه يمتلك جميع العوامل والطرق الضرورية لنجاح عملية المواجهة وقدرته على استعمالها عند الحاجة ، فضلاً عن تنشيط التفاؤل الشخصي والثقة في النفس عن طريق إعطاء معنى إيجابي للموقف الذي يعترضه على أنه أقل تهديداً وخطورة ، وبالتالي زيادة قدرته على التصدي له، ومواجهته بفاعلية ( **Almassy,et al,2014** ) ، ويعرف كل من ( **Reuter, T & Schwarzer ، 2009** ) المواجهة الإستباقية على أنها محاولات الفرد لتكوين مصادر تعزز تطوره الشخصي وتساعد على مواجهة التحديات وتحقيق الأهداف .

كما عرف ( **Greenglassm ، 2002** ) المواجهة الإستباقية علي إنها مواجهة مستقبلية تربط بين إدارة جودة الحياة مع تحقيق هدف التنظيم الذاتي .

مما سبق يتضح اتفاق التعريفات على أن المواجهة الإستباقية مفهوم إيجابي يكمن في التطور الشخصي لمواجهة التحديات وتحقيق الأهداف وخفض الشعور بالتوتر الناتج عن هذه التحديات . وعليه تعرف الباحثان المواجهة الإستباقية في هذه الدراسة بأنها محاولة الاستعداد للمستقبل بهدف بناء موارد مقاومة تساعد على التقليل من شدة التأثير بالمواقف الضاغطة ، وخفض حدة التوتر في حالة حدوثه أو حدوث احتمالات ظهور أحداث ضاغطة . وتدل عليه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال إجاباتها على مقياس المواجهة الإستباقية بأبعاده الثلاثة .

### نظريات مفسرة للمواجهة الإستباقية

#### نظرية المواجهة الإستباقية : ( **Aspinwall & Taylor** )

تستند هذه النظرية على فكرة التشجيع الذاتي ، والتي تؤكد علي ثقة الفرد بقدرته على التغيير سيدفعه إلى المبادأة وعدم الخضوع ، وأن الدافع وراء المواجهة الإستباقية هو اعتقاد شخصي ثابت نسبياً بالفوائد المكتسبة للتغييرات التي يمكن إجراؤها لتحسين الذات وبيئة الفرد ، وهذا يشمل جوانب مختلفة مثل القدرة والمسؤولية والقيم والرؤية . ( **Aspinwall, L. G. ، 2010** )، وتعد نظرية المواجهة الإستباقية من أولى النظريات التي فسرت المواجهة الإستباقية على إنها تمكن الأشخاص من تحديد المصادر المحتملة للإجهاد قبل حدوثها ثم اتخاذ الأساليب الوقائية وتم التركيز عليها مع الضغوط المستقبلية، ( **Lee ,et al ، 2014** ) . وتعتبر المواجهة الإستباقية مجموعة من الاجراءات التي يستخدمها الأشخاص للتعامل مع الأحداث أو لتقليل

خطورة هذه الأحداث قبل حدوثها ، وتعني عملية المواجهة الإستباقية بالتفكير الموجه نحو المستقبل حيث تشير إلى الضغوط المحتملة واكتشافها والعمل مقدماً إما لمنعها تماماً أو لتقليل تأثيرها (Aspinwall, 2001:591).

ويقسم اسبينوال وتايلور (Aspinwall, 2003) المواجهة الإستباقية إلى خمس مراحل :

١- **تجميع الموارد:** وتعني معالجة الموارد واقتنائها وتشير هذه المرحلة إلى العمل على تجميع الموارد المتاحة والقدرات والمهارات قبل حدوث أي ضغوط متوقعة محددة.

٢- **التعرف:** وتعني معرفة العوامل السلبية المصاحبة للمواجهة قبل الخوض في التعامل مع الموقف المشكل لتقليل التوتر، والوعي بمقدار هذا التوتر ونوعه (Schlebusch, 2000).

٣- **التقييمات الأولية:** وفي هذه المرحلة تكون مهمة التقييم الأولي للضغوط وهي مهمة مكونة من نوعين مترابطين هما ( تعريف المشكلة وتنظيم الإستثارة ) ، وهذا يتمثل في التوافق بين عمليتي الموائمة والتمثيل . (Zhao, et al, 2007).

٤- **جهود المواجهة الأولية:** تعتمد جهود المواجهة الأولية على التعرف على الموقف المشكل وكيفية التعامل معه ، والمواجهة الإستباقية في هذه المرحلة تكون نشطة عندما يستعمل الأشخاص الأنشطة السلوكية مثل استخدام الممارسات الأولية والبحث عن معلومات من الآخرين، أو العمليات المعرفية مثل التخطيط وبالتالي تحقيق أهدافهم والاستمرار بهذه الطريقة في المواجهة (1: Louw & Viviers, 2010) . (Wu, et al ., :103) . 2014 .

٥- **استنباط واستعمال التغذية الراجعة:** تعد التغذية الراجعة مورداً مهماً للأفراد؛ لأنها تساعدهم في إنتاج أفكار وطرق تساعد في تحقيق أهدافهم .

### نظرية كرينكلاس Green glass

بحسب هذه النظرية تحتوي المواجهة الإستباقية على عنصرين أساسيين لنجاح عملية المواجهة هما:

أ - ان الفرد هو الذي يتحمل مسؤولية الأحداث والوقائع والمواقف فهو الذي يحدد مجري حياته وأسلوبها وليست العوامل الخارجية.

ب- الحياة مليئة بالموارد الكافية فإن الفرد الذي يمتلك مهارات اجتماعية متطورة جداً تمكنه من استغلال هذه الموارد فالفرد الذي يتمتع بقدر من المواجهة الإستباقية يكون قادر على تجميع المصادر والموارد واتخاذ الاجراءات لتقليل استهلاك هذه الموارد، كما أنه قادر على تجميع

## النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والالتزان الإفعالي والتنظيم الذاتي .

المصادر عند الحاجة إليها.

وعليه فالواجهة الإستباقية تركز على الهدف بشكل مسبق حيث تشمل توقع الأحداث السلبية، وتفسر هذه الأحداث بشكل إيجابي أو على أنها تحديات، واتخاذ الإجراءات للتغلب علي هذه التحديات اعتمادا علي قرارات فعالة ومؤثرة (Green glass,2008 :37). فالأفراد ذوي التوجهات المستقبلية لديهم القدرة علي التعامل مع المواقف الصعبة المتوقع حدوثها فهم يتنبؤون بالتهديدات والمطالب والفرص، ( Green glass & fiksenbaum,2009 :29 ). كما أن المواجهة الإستباقية تعتمد على النشاط الفردي والتفاؤل وتفعيل ما لدينا من قدرات لأخذ القرار السليم (Green glass ,2006:512) .

### مميزات المواجهة الإستباقية:

- إنها تربط بين أسلوب التخطيط الإستباقي والوقائي مع تحقيق أهداف التنظيم الذاتي .
- إنها تربط بين تحقيق الهدف وأستغلال الموارد الإجتماعية المتاحة.
- تستعمل المواجهة الإستباقية لتحقيق هدف التنظيم الذاتي (Green glass,2001:501)

وترى كرينكلاس أن المواجهة الإستباقية هي طريقة عقلية للتفكير في المستقبل تساعد الفرد في تحقيق ومواجهة الأهداف الصعبة، والأفراد الذين لديهم مهارات المواجهة الإستباقية لديهم الدافع لتحقيق النمو الشخصي والاكاديمي .

### خصائص المواجهة الإستباقية

أ- تحتوي المواجهة الإستباقية علي وظائف إيجابية متعددة، مثل تطوير أو استغلال الموارد المتاحة للاستعداد للتعامل مع الضغوط المحتملة، واستخدام الاستراتيجيات والممارسات للقضاء على الموقف المشكل المحتمل في المستقبل ووضع أهداف مستقبلية والعمل علي تحقيقها (Schwarzer& Knoll,2013:393) .

ب - تتميز المواجهة الإستباقية بمساعدة الأفراد على مواجهة المواقف الضاغطة والحصول على نتائج إيجابية ويقلل من الشعور بالتوتر أثناء المواجهة المتحدية. ويمكن أن تكون البدائل و المصادر (على سبيل المثال، الوقت) كثيرة نسبياً قبل حدوث الموقف المشكل؛ بعد حدوث عامل الضغط أو زيادته، قد تكون المتاح أكثر تقييداً فضلا عن ذلك، يمكن أن تكون كميات المصادر المستهلكة لحل الموقف المشكل المحتمل أقل بكثير عندما لا تبدأ المشكلة في الظهور ويمكن أن تكون النتيجة أفضل (Green glass,2001:501) .

ج \_ يعد فهم المواجهة الإستباقية أمراً مهماً للحصول على صورة أكثر وضوحاً لعملية المواجهة لدى الفرد، ففي كثير من مجالات الحياة، يشعر الفرد بالثقة ؛ بسبب جهوده الإستباقية التي من خلالها يمنع حدوث موقف مرهق محتمل أو على الأقل تقليل التوتر المرتبط بهذا الموقف ،

( Heppner,et al ,2006:107 ) .

وفي ضوء تلك المميزات والخصائص هدفت الدراسة الحالية إلى الوقوف على المواجهة الإستباقية لدى طالبات الجامعة، كما وضعت في ضوءها مقياس المواجهة الإستباقية .

### الإتزان الإنفعالي Emotional Stability

يعد الإتزان الإنفعالي بعداً من الأبعاد الأساسية في الشخصية والتي تمثل خطأ متصلاً يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثلته الإتزان الإنفعالي إلى القطب السالب الذي تمثلته العصابية، وأن أي شخص يحتمل أن يكون في أي نقطة على هذا المتصل، ويمثل الإتزان الإنفعالي الشخص الهادئ والثابت، والمنضبط، والمتفائل، والدقيق، أما الشخص غير المتزن العصابي، فهو سريع الغضب و غير المستقر، والعدواني، والمثار والمتقلب، والمندفع . وعند (عثمان، ٢٠٠٤: ٧) هو سمة مستقرة نسبياً ، تميز الفرد الذي يكون لديه القدرة على ضبط نفسه في المواقف التي تستثير الإنفعال، فلا تكون إنفعالاته حادة أو هادئة ، وتميزه كذلك من خلال توافقه مع المحيطين . وعرفه (ريان ، ٢٠٠٦: ٣٨) بأنه حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الإنفعالية التي تجعل الفرد أكثر سعادة ، وهذوءاً وتفاؤلاً، ولديه ثقة في النفس عكس الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة ممن يسهل إثارتهم ، ويشعرون بالانقباض ، والكآبة ، والمزاج المتقلب . وتري ( السبعراوي، ٢٠٠٨ : ٤٤ ) أن الإتزان الإنفعالي هو: قدرة الفرد على تحدي الظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة ومواجهتها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب ، ويتميز بالتفاؤل والبشاشة، والتحرر من مشاعر الذنب والقلق والوحدة مع القدرة على التحكم في دوافعه وإنفعالاته . وعُرف أيضاً (Bhagat , et al ,2015) بأنه: المتصل الذي يحدد قدرة الفرد على الهدوء عندما يواجه الضغوط والإحباطات والتوتر . في حين يرى ( Agrawal& Kehksha,2015) أن الإتزان الإنفعالي أسلوب شخصي يسعى دائماً لزيادة الشعور بالصحة النفسية من حيث البنية الجسدية والبنية الإنفعالية

وعند (صالح، ٢٠١٧) يعرف الإتزان الإنفعالي بأنه قدرة الفرد على ضبط إنفعالاته ومشاعره ودوافعه والسيطرة عليها وقدرته على التعامل مع الأمور بصبر وحكمة ومواجهة الحياة بحيوية

## النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والاتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

ونشاط واعتماده على نفسه متفائلا بالمستقبل ومتوافق مع الآخرين.

وفي ضوء ما سبق ترى الباحثان أن التعريفات السابقة تشير إلى أن الإتنان الإنفعالي (قدرة) وبالتالي يمكن تمييزها وهي مفهوم يسعى للوصول بالفرد إلى الصحة النفسية.

وعليه تعرف الباحثان الإتنان الإنفعالي بأنه حالة التروي ، والمرونة الوجدانية ، والثبات الإنفعالي حيال المواقف الإنفعالية وقيادة الموقف بشكل إيجابي ؛ بحيث تكون الاستجابة مناسبة للموقف ومتلازمة معه . وتدل عليه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال إجاباتها علي مقياس الإتنان الإنفعالي ببعديه .

### أهمية الإتنان الإنفعالي:

يعتبر الإتنان الإنفعالي أحد الجوانب المهمة في حياة الإنسان حيث أكدت ( Brnhart ) على أهمية الإتنان الإنفعالي وجعلته شرطا من شروط السعادة والكفاءة في التعامل مع البيئة المحيطة بالفرد فقد أشارت إلى أن هناك علاقة عكسية بين الكفاءة والإنفعال ، حين يرتفع أحدهما ينخفض الآخر وكلما كان الفرد أكثر إنفعالا كان أقل كفاءة ، كما أن التفكير ينخفض بشكل كبير عندما يزداد التوتر النفسي عند مستوى معين.(بخيت، ٢٠١٦ : ٤٣ ) .

### نظريات مفسرة للإتنان الإنفعالي

نظرية جيمس -لنج James-Lang وهي من النظريات الأكثر حداثة وقد ظهرت في أواخر القرن العشرين وترى هذه النظرية أن الانفعالات التي نشعر بها إنما تكون بسبب تأويلنا أو تفسيرنا لما يصيب الجسم من استنارات ( الداھري ، ٢٠٠٨ : ١٢٢ )

و تعد الإنفعالات هي نتاج تغيرات عضوية وأن المظاهر الجسمية والعضوية التي تصاحب الإنفعال هي السبب في ظهوره ( عبد الخالق ، ٢٠٠٠ : ٤٣٩ ) . فالإنفعالات تبعا لهذه النظرية هي مجموعة إحساسات مختلفة ناشئة عن تغيرات عضوية، والمظاهر الجسمية والعضوية التي تصاحب الإنفعال هي السبب في ظهوره، فالشخص السعيد، يكون كذلك لأنه يضحك وليس العكس أي أن الضحك هو سبب السعادة. و إذا أمكن تجريد الفرد من جميع التغيرات الجسمية والعضوية فإن الموقف يصبح موقفا إدراكيا خاليا من أي انفعال ( الجانبي ، ٢٠١٥ ) . أي أن شعورنا وإدراكنا لاستجاباتنا هو أساس الإنفعال وعلى ذلك فإن الخبرة الإنفعالية أو ما نشعر به من إنفعال — يحدث بعد حدوث التغيرات الجسمية. و التغيرات الجسمية هي التي تسبق الخبرة الإنفعالية وتؤدي إليها ( حسن ، صالح ، ٢٠١٥ ) .



نظرية كانون : تشير دراسات " والتر كانون " والتي ظهرت في أوائل القرن العشرين إلى أن الإنفعالات والاستجابات الجسمية كل منها مستقلة عن الآخر – وأن الذي يحدث هو أن كلا منهما يثار في نفس الوقت الذي يثار فيه الآخر. كما تشير هذه النظرية إلى أن الإنفعالات هي بمثابة (استجابة طوارئ) لتهيئة الكائن الحي للمواقف الضاغطة. ( القيسي ، ٢٠٢٠ ) . فهي بذلك نقیض نظرية (جيمس – لانج ) فإن نظرية " كانون " تشير إلى أن الاستجابات الجسمية وما نشعر به من انفعال كل منهما مستقل عن الآخر أي أن العلاقة بينهما ليست علاقة سببية بل علاقة عرضية لمجرد حدوثهما في نفس الوقت ( احمد ، و عثمان ، ٢٠١٤ )

نظرية شاشتر – سنجر: وهي من النظريات الأكثر حداثة وقد ظهرت في أواخر القرن العشرين وتقوم هذه النظرية على أساس إن الانفعالات التي نشعر بها إنما تكون بسبب تأويلنا أو تفسيرنا لما يصيب الجسم من استثارات (عاطف واخرون ، ٢٠٢١ ) . وتشير إلى أن الحالة الجسمية التي تصاحب الاستثارة الإنفعالية هي ذاتها تقريباً في معظم الإنفعالات بحيث أننا طبقاً لهذه النظرية نعاني الإنفعال الذي يبدو وكأنه مناسب للموقف الذي نجد أنفسنا فيه ( عبد السلام ، و مهدي : ٢٠٠٠ ) . وتسلسل الوقائع الإنفعالية طبقاً لهذه النظرية يسير كما يلي: –

إدراك موقف يحتمل أن يثير انفعالاً . ثم استثارة جسمية نتيجة إدراك هذا الموقف، وهذه الاستثارة غامضة.

ثم تفسير الاستثارة الجسمية أو الحالة الجسمية وتأويلها بما يتفق مع الموقف الإدراكي أو المعرفي. ( الداهري ، ٢٠٠٨ ) .

### مفهوم التنظيم الذاتي: Self – Regulation

اهتم علماء النفس والتربويين اهتماماً كبيراً بموضوع التنظيم الذاتي في السنوات الأخيرة من القرن الماضي لأنه يفيدنا في جميع جوانب الحياة، وان نكون منظمين في الإنفاق في التعلم وتقدير الذات واتخاذ القرار والنشاط وتناول الطعام والرياضة وغيرها من الجوانب الحياتية التي يحقق التنظيم الذاتي لها نجاحاً وسعادة ورضاً وصحة نفسية وجسدية ، وكلها أمور نرغب جميعاً فيها ، ونسعي لتحقيقها. فالتنظيم الذاتي من مفاهيم التعلم المعرفي الاجتماعي الذي يهدف إلى تنظيم وضبط العوامل السلوكية البيئية والعوامل الشخصية التي تؤثر علي تعامل الفرد مع جميع المواقف الحياتية بشكل عام والتعلم بشكل خاص ( Schunk, 2001:231 ) .

حيث يعد التعلم المنظم ذاتياً واحداً من أهم الموضوعات التي تناولها العلماء والمختصون

## النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والاتزان الإفعالي والتنظيم الذاتي .

في علم النفس التربوي في الوقت الحالي وتكمن أهمية التعلم المنظم ذاتياً في نوع الطلاب الذي يسعى إلى تكوينه، فالمتعلم المنظم ذاتياً يمتلك القدرة على متابعة أدائه وتحديد وتطبيق الإجراءات المناسبة ويكون مدفوعاً نحو التعلم من أجل التعلم (كامل، ٢٠٠٣) . ويتم التنظيم الذاتي من خلال سلسلة من التفاعلات التبادلية بين الفرد والبيئة حيث يقوم بتعديل مهاراته وسلوكياته لتحقيق إنجازاته وتعديل قدراته وتقييم ذاته وذلك في جميع جوانب الحياة (قطامي، ٢٠٠٤ : ٩٤) .

والتنظيم الذاتي عملية يستطيع الأفراد من خلالها تحقيق أهدافهم وذلك من خلال التحكم في إنجازاتهم من خلال تحديد أهدافهم وتقييمهم لهذه الإنجازات ومكافئتهم لأنفسهم (رمو، ٢٠١٣ : ٣٨٤) . وهو آلية أو ميكانيزم ينمي لدى الفرد مجموعة من العادات والمهارات التي تؤثر بالإيجاب في التعامل مع المواقف المختلفة، والتخطيط والتوافق لتحقيق الأهداف، ومن ثم تطوير بيئته الذاتية. (شعبان، ٢٠١٣: ٣٨٢). وهو سمة من سمات الشخصية تجعل الفرد يتمكن من التحكم والسيطرة والاستجابة بمرونة وإيجابية، وهدوء تجاه ما يتعرض له من ضغوط نفسية وانفعالية، كما تمكنه من التكيف معها. (المجدلاوي، ٢٠٢٠: ٢٦١)

وفي ضوء ما سبق يشير التنظيم الذاتي إلى عملية التعلم التي يقوم بها الفرد لتحقيق أهدافه وعليه تعرف الباحثان التنظيم الذاتي بأنه عملية داخلية تساعد علي استخدام أساليب خاصة للوصول للمهام المحددة من خلال التحكم في الأفكار والسلوكيات، والمثابرة وتعديل الاتجاه مما يساعد علي تحقيق الأهداف، كما تدل عليه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال اجابتها على مقياس التنظيم الذاتي وأبعاده الثلاثة .

**فوائد التنظيم الذاتي:** تتمثل فوائد تمتع الفرد بأساليب التنظيم الذاتي في الارتقاء بمستوى الفهم والإدراك، وتؤكد استقلالية الفرد واعتماده على نفسه، وتجعل الفرد قادر علي التحاور والمناقشة، إذ تزيد من فهم الشخص للموضوع والتعامل معه بكفاءة وخاصة إذا كان الامر ارتبط باهتماماته وخبراته السابقة (Moreno & Mayer, 2000: 242) . تساعد في تنظيم المعلومات والتفكير بشكل أفضل، ومراقبة الذات وإنتاج الأفكار الجديدة، وتعلم التطبيقات المستقبلية للمعرفة وبناء معرفة جديدة من خلال زيادة الوعي بعمليات التفكير والاحتفاظ بها في الذاكرة طويلة الأمد. (Williams, 1996: 33)

- **خصائص التنظيم الذاتي:** يراعي الخصائص المميزة للأفراد ويؤكد علي نشاط الفرد وإيجابياته، و يؤكد على البيئة ومثيراتها حتى يستغل الفرد قدراته في تحقيق الإنجازات، وركز على تعاون الفرد مع الآخرين وعلى مدي اعتماده علي نفسه وقدراته في التعلم، و يتيح

لل فرد فرصة تحمل المسؤولية فيمارس الأنشطة المتنوعة وفق ما لديه من قدرات ومهارات ، و يهدف إلى اكتساب الفرد إلى مهارات التعلم المستمر من خلال التعلم الذاتي ، و يسمح بتنظيم الخبرات و المواد التعليمية كلا حسب قدراته (غبان ، ٢٠٠١ : ٢٦) .

### نظريات مفسرة للتنظيم الذاتي

النظرية المعرفية الاجتماعية وفيها أن الأفراد قادرون على إعادة تنظيم السلوكيات وتنوعها وفقا للتوقعات والنتائج التي يحدونها على تنظيم سلوكياتهم في ضوء النتائج التي يتوقعونها عند القيام بهذه السلوكيات و أن الفرد ينظم الأنماط السلوكية في ضوء النتائج المتوقعة منها فيظهر إمكانية تعلم السلوك من عدمه (الزغلول، ٢٠١٠) و السلوكيات التي تعطيه إحساساً بالفخر والرضا الذاتي تكون مرغوبة أكثر من الأفعال التي تؤدي إلى النقد الذاتي (Eysench, 2004,477).

ومن هنا يتضح أن التنظيم الذاتي يمثل قابلية الفرد و قدرته على تنظيم الأنماط السلوكية التي يقوم بها في ضوء النتائج التي يتوقعها من جراء القيام بهذه الأنماط السلوكية وتفسير التغيرات المصاحبة بطريقة عمليات التنظيم الذاتي وليس بطريقة الرابط بين المثير والاستجابة.

ومن هنا فإن التنظيم الذاتي أو ممارسة السيطرة على السلوك يعد بمثابة إحدى القوى المحركة للشخصية الإنسانية ، وإنه جهد منظم لتوجيه الأفكار (هريدي ، ٢٠١١ : ٢٢٤) . ويعتبر عملية لتحقيق الأهداف والمشاعر، والأفعال بطريقة تتسم بالترتيب (Zimmerman,2000:113)

مما سبق يتضح أن التعلم الاجتماعي القائم على الملاحظة لباندورا يؤكد على التفاعل الحتمي المتبادل والمستمر للسلوك Behaviore والمعرفة Cognition والتأثيرات البيئية influences Environmental ، فالسلوك الإنساني ومحدداته الشخصية والبيئية تشكل نظاماً متشابكاً من التأثيرات المتبادلة والمتفاعلة، بحيث لا يمكن إعطاء أي من هذه المحددات الرئيسية الثلاثة (الفرد - السلوك - البيئة ) مكانة متميزة على حساب المحددين الآخرين .

### مهارات التنظيم الذاتي المعرفي:

- لابد أن يتمتع الطلاب بمجموعة من المهارات الخاصة بعملية التنظيم الذاتي المعرفي ومنها
- وضع المعايير والاهداف: وتتم هذا الخطوة عندما يقوم الطالب بتحديد ووضع أهداف تتناسب مع قدراته وميوله ويسعى إلى تحقيقها، ويجب أن تحتوي تلك الاهداف على مستوى من التحدي لتحقيقها.
- الملاحظة الذاتية: من الضروري أن يقوم الطالب بمراقبة نفسه من أجل التحقق من مدى

## النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والاتزان الإفعالي والتنظيم الذاتي .

- إنجازه لأهدافه الخاصة، ويكون ذلك ضمن مستوى من الوعي والانتباه.
- الحكم الذاتي: وهي أن يطلق الطالب أحكام ذاتية على سلوكه قاصدا تقييم ذاته أثناء سعيه لتحقيق أهدافه، ويختلف الطلاب في مستوى حكمهم لتحقيق الاهداف.
- الاستجابة الذاتية: وتكون عندما يعزز الطالب نفسه وذلك لشعوره بالفخر والاعتزاز نتيجة تحقيقه للأهداف التي يسعى إليها، أو بالعقاب والشعور بعدم الرضا والذنب لفشله في تحقيقها، أي أن الاستجابة الذاتية هي نوع من أنواع التغذية الراجعة. ( عوجة، ٢٠١٢ : ٢٨).

### الدراسات سابقة :

#### المحور الأول: دراسات تناولت المواجهة الإستباقية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والإفعالية

هدفت دراسة بروجهام واخرون (Brougham, et al, 2009) إلى فحص مصادر الضغوط واستراتيجيات المواجهة لدي ( ١٦٦ ) من طلاب الجامعة ( ذكور واثان ) ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن طالبات الجامعة من الإناث حصلن علي مستوى اعلي في الضغوط واستخدام أساليب مواجهة تعتمد علي العاطفة أكثر من الطلاب الذكور ، كما تختلف أساليب المواجهة لكل من الذكور والاثان باختلاف أنواع الضغوط ، الا أن استخدام استراتيجيات المواجهة التي تركز علي العاطفة تهيمن علي استراتيجيات حل المشكلة لكل من الذكور والاثان ، وهذه النتائج لها اثار علي تصميم ورش العمل للحد من الضغوط التي تستند إلى الاستراتيجيات المركزة علي المشاعر التكيفية لدي طلاب الجامعة.

وأوضحت دراسة (الاسطل ، ٢٠١٠ ) العلاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات المواجهة وتكونت عينة الدراسة من ( ٤٠٣ ) من طلاب كلية التربية بجامعة غزة ( الجامعة الإسلامية - جامعة الأقصى - جامعة الازهر ) من المستوي الرابع بواقع ( ١١٩ ) طالبا من الذكور و ( ٢٨٤ ) طالبة من الاثان ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين مستوى الذكاء العاطفي العام وبين استراتيجيات المواجهة ،عدم وجود فروق بين الجنسين في ابعاد الذكاء العاطفي او استراتيجيات المواجهة ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير الجامعات .

وحاولت دراسة كيرشنر وجيل وأمادور(Kirchner, et al ,2012) معرفة الفروق بين الجنسين في المواجهة وبلغت عينة الدراسة ( ٨٢٨ ) من المراهقين ( ٣٥٥ ) بنين ، ( ٤٧٣ ) بنات ، وكشفت النتائج عن ان النسبة المئوية لأنواع المشاكل التي تحدث عنها المراهقين تختلف باختلاف

النوع ( ذكور واناث) ولا توجد فروق بين الجنسين في استخدام أساليب المواجهة بصفة عامة ولكن بعد تحليل وقياس المواجهة اتضح ان الاناث تبذل المزيد من الجهد في عملية المواجهة اكثر من الذكور وخاصة فيما يتعلق بالمشكلات المتعلقة بالعلاقات الشخصية والناحية المرضية .

وسعت دراسة ( Jitka & Petr ,2019 ) إلى التعرف على العلاقة بين المواجهة الإستباقية والدعم الاجتماعي بالضغط والرفاهية النفسية لدى عينة عددها ٤٨٧ طالباً جامعياً من الجنسين، وقد أظهرت النتائج أن عينة البحث حققت نتائج جيدة على مقياس المواجهة الإستباقية، وكذلك أظهرت النتائج الأخرى أن المواجهة الإستباقية ارتبطت إيجاباً بالرفاهية النفسية وسلباً مع مستوى الضغط ، ولم تظهر النتائج أي فروق يمكن عزوها لمتغيري الجنس والعمر في أسلوب المواجهة الإستباقية .

وتبنت دراسة (حنا، ٢٠٢١) هدف التعرف على العلاقة بين القوي الإنسانية وأساليب المواجهة الإستباقية والوقائية للضغط لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (٣٠٠) منهم (١٥٠) ذكور، و(١٥٠) إناث، كذلك منهم (١٥٠) تخصص نظري ، و(١٥٠) تخصص عملي، من كليات نظرية وعملية من جامعة الوادي الجديد، وقام الباحث بتطبيق مقياس القوي الإنسانية، وقائمة أساليب المواجهة الإستباقية والوقائية، وأوضحت أهم النتائج : وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القوي والفضائل الإنسانية الأساسية وبين أساليب المواجهة الإستباقية والوقائية للضغط ، وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في أساليب المواجهة الإستباقية للضغط لصالح الإناث، ، وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصصات النظرية وطلاب التخصصات العملية في أساليب المواجهة الإستباقية والوقائية للضغط لصالح طلاب التخصصات العملية.

وركزت دراسة (موسي، ٢٠٢٣) على التعرف على العلاقة بين المواجهة الإستباقية والاجهاد المتصور لدى تدريسي الجامعة وقد بلغت عينة الدراسة ( ٢٠٠ ) عضو من أعضاء هيئة التدريس جامعة الانبار (ذكور واناث ) وفقا للتخصص ( العلمي ، والإنساني ) ، وجاءت نتائج الدراسة تمتع العينة بمستوي جيد من المواجهة الإستباقية وان متوسط درجات العينة دال احصائيا ، كما تتمتع العينة بمستوي منخفض في الاجهاد المصور ، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين المواجهة الإيجابية والاجهاد المتصور لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الانبار ، كما لا توجد فروق في العلاقة بين المواجهة الإستباقية والاجهاد المتصور وفق الجنس او التخصص او اللقب العلمي .

النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والاتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

**المحور الثاني:** دراسات تناولت الإتنان الإنفعالي وعلاقته بالواجهة الإستباقية وبعض المتغيرات .

توصلت دراسة (سرور ، والمنشاوي : ٢٠١٠ ) لنموذج بنائي يوضح علاقات التأثير والتأثر بين الكفاءة الإنفعالية وكل من الإبداع الإنفعالي ، والتفكير الإبداعي وأساليب مواجهة الضغوط الدراسية ، وكذا إمكانية التنبؤ بالإبداع الإنفعالي من خلال هذه المتغيرات ، وتكونت العينة من طلبة الفرقة الرابعة بكلية التربية وبلغ حجمها ٣٠٠ طالب وطالبة ، وتم استخدام قائمة الإبداع الإنفعالي ترجمة الباحثان مقياس الكفاءة الإنفعالية اعداد الباحثان اختبار التفكير الإبداعي ترجمة (أحمد إبراهيم قنديل ) مقياس أساليب مواجهة الضغوط الدراسية ترجمة الباحثان ، وأوضحت أهم نتائج الدراسة إسهام أبعاد الكفاءة الإنفعالية المتمثلة في دافعية الذات ، المهارات الاجتماعية ، وتنظيم الذات ، وأبعاد التفكير الإبداعي المتمثلة في الأصالة، والطلاقة ، والتحسين وأساليب مواجهة الضغوط الدراسية المتمثلة في التعايش الإيجابي مع المشكلات في التنبؤ بالإبداع الإنفعالي ، وجود تأثيرات مباشرة وغير مباشرة بين أبعاد كل من الكفاءة الإنفعالية، والتفكير الإبداعي ، وأساليب مواجهة الضغوط الدراسية والإبداع الإنفعالي.

بينما هدفت دراسة ( نيكوليتا وفينالديا 2013 Nicoleta & Vitalia ) إلى الكشف عن تأثير برنامج تدريبي لتنمية سمات الشخصية في الإتنان الإنفعالي، كما هدفت إلى التعرف لطرق تنمية سمات الشخصية التي من شأنها تعزز الإتنان الإنفعالي لدى الطلبة، تكونت عينة الدراسة من ( ١٠ ) طلاب من طلبة الجامعة من تخصص علم النفس تراوحت أعمارهم بين ( ٢٠ - ٢١ ) عاما الذين شاركوا في برنامج تنمية سمات الشخصية، وأظهرت النتائج إلى وجود أثر إيجابي دال إحصائيا لبرنامج تنمية سمات الشخصية على الطلاب بشكل يسمح لهم بخلق الانسجام والتفاعل والتكامل سواء على مستوى الأفراد أو فيما بينهم، مما يؤدي إلى رفع مستوى الإتنان الإنفعالي لديهم .

وهدف دراسة (نعمة، ٢٠١٦) إلى التعرف على الإتنان الإنفعالي لدى طلبة كلية الآداب ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وبلغت عينة الدراسة (٣٥٠) طالب وطالبة ، وطبقت مقياس الإتنان الإنفعالي إعداد المسعودي (٢٠٠٢) ، وأشارت أهم النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الإتنان الإنفعالي تعزى لمتغير الجنس والصف (من الاول إلى الرابع) وأرجعت ذلك إلى أن المستوى الصفّي لا يؤثر بشكل مباشر في الإتنان الإنفعالي .

وجاءت دراسة ( القيصي ٢٠٢٠ ) للتعرف علي مستوي الإتنان الإنفعالي وعلاقته

بأساليب التنشئة الوالدية لدي عينة من طلبة كلية العلوم التربوية ، بغلت العينة (١٨٤) (٣٨ طالب و١٤٦ طالبة) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وجاءت النتائج موضحة تدني مستوي الإتران الإنفعالي لدي الطلبة ، وجود علاقة سلبية بين أساليب التنشئة الوالدية ( الفوضوي والتسلطي ) والإتران الإنفعالي ، توجد علاقة إيجابية بين أسلوب التنشئة الوالدية الديمقراطي والإتران الإنفعالي ، كما أشارت النتائج إلى وجود اثر ذو دلالة إحصائية للإتران الإنفعالي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور ، وحجم الاسرة لصالح الاسرة كبيرة الحجم .

واهتمت دراسة (سعود ،والحياني ، ٢٠٢٠) بالتعرف على الإتران الإنفعالي لدى طلبة جامعة الأنبار على عينة قوامها(٤٠٠) طالب وطالبة ، بواقع (٢٠٠) ذكور للتخصص العلمي والانساني ، و(٢٠٠) إناث للتخصص العلمي والانساني ، وقام الباحثان بتبنى مقياس الإتران الإنفعالي (إعداد حمدان ، ٢٠١٠) ، وأوضحت أهم النتائج أن الطلبة يمتلكون الإتران الإنفعالي لصالح التخصص الانساني ، واعلى مستوى لدى الإناث عن الذكور .

**المحور الثالث :** دراسات تناولت التنظيم الذاتي وعلاقته بالإتران الإنفعالي وبعض المتغيرات المعرفية

دراسة هنلي (Henley 2010) التي هدفت إلى تدريب الطلبة على الإتران الإنفعالي من خلال أسلوب تنظيم الذات واكتساب مهاراته، تكونت عينة الدراسة من ( ٣٧ ) طالبة وطالبا وأظهرت النتائج إلى أن دافعية الطلبة نحو اكتساب مهارات تنظيم الذات كانت قوية، كما بينت أن الطلبة عند امتلاكهم مهارات تنظيم الذات يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين واكثر اترانا ، كما ان المشكلات المتصلة بالسلوك أخذت بالتراجع، كما ظهر علي الطلبة مشاعر الثقة في النفس بعد امتلاكهم هذه المهارات .

وأشارت دراسة كوهين (Cohen: 2013) إلى مستوى التنظيم الذاتي وأهميته في عمليات التعلم لدى الطلبة في المرحلة الجامعية، حيث تكونت عينة الدراسة من ( ٨٩ ) طالباً وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة ولاية فلوريدا الأمريكية، واطهرت النتائج أن مستوى التنظيم الذاتي لدى الطلبة كان متوسطاً، كما وجد أثر ذو دلالة إحصائية لمستوى التنظيم الذاتي على التحصيل الأكاديمي للطلبة .

وفي دراسة جيرسي وبالطا ( Gurcay & Balta, 2013 ) عن العلاقة بين التنظيم الذاتي والدافعية لدى طلبة الجامعات في مدينة أنقرة، تكونت عينة الدراسة من (١٨٧) طالباً وطالبة، وبعد تطبيق المقياس التي تم بنائه، واستخدام الوسائل الاحصائية أظهرت النتائج تمتع

## النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والاتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

الطلبة بمستوى متوسط من التنظيم الذاتي، كما توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الذاتي والدافعية.

**وفحصت دراسة بوندرينكو (Bondarenko 2017)** دور كل من الانفعالات الإيجابية والسلبية والتغذية الراجعة في التنظيم الذاتي، وتكونت عينة الدراسة من ( ٨٨ ) طالباً بالمدارس الثانوية واعدارهم بين ( ١٣-١٦ ) وطبقت عليهم مقياس الدراسة ، وأوضحت أهم النتائج ان التنظيم الذاتي المنخفض يرتبط إيجابيا بالانفعالات السلبية ، وسلبيا بالانفعالات الإيجابية ، كما ان التغذية الراجعة لها دور هام وفعال في تحقيق الأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها .

**وتحققت دراسة ( فيصل، ٢٠١٨ )** من فعالية برنامج قائم علي التنظيم الذاتي في تحسين مستوى الإلتزان الإنفعالي وخفض مستوي الكمالية اللاتكيفية لدي عينه من طلاب الجامعة بلغ قوامها (٣٣) طالبا وطالبة ، تراوحت أعمارهم بين (١٩ : ٢٠ عام) بمتوسط عمري ( ١٩,٤٧ ) وانحراف معياري (٦٧٢٠ ) وتم تطبيق مقياس الكمالية اعداد هيل وهولمز واخرون ٢٠٠٤ تعريب الشريبي (٢٠١٢) ، ومقياس الإلتزان الإنفعالي اعداد الباحث ، والبرنامج المقترح اعداد الباحث ، واسفرت النتائج عن فعالية البرنامج المستخدم في تحسين مستوى الإلتزان الإنفعالي وخفض الكمالية اللاتكيفية واستمرار هذه الفعالية خلال فترة المتابعة .

**ودرست دراسة (الزغبى، ٢٠٢٠)** فاعلية التدريب على برنامج قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تحسين النهوض الأكاديمي وتخفيف الملل الدراسي للموهوبات بالمرحلة المتوسطة. وتكونت العينة من (١٢) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة الموهوبات بمنطقة المدينة المنورة ذوات المستوى المرتفع من الملل الدراسي. وتوصلت الباحثة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات الموهوبات في التطبيق القبلي والبعدي في أبعاد مقياس الملل الدراسي وفي المقياس ككل لصالح التطبيق القبلي.

**وتوصلت دراسة (عبد الرزاق ، ٢٠٢٢ )** إلى نموذج تحليل مسار يفسر العلاقات بين جودة الحياة الأكاديمية والتنظيم الذاتي والضرر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة البحث من (١٠٢٢) طالباً من طلاب كلية التربية بنين بالقاهرة جامعة الأزهر، بمتوسط عمري قدره (٢١,٥)، وانحراف معياري قدره ( ١,٥٣ ) ، وبالاعتماد على منهجية النمذجة بالمعادلة البنائية (تحليل المسار) توصلت الدراسة إلى أن النموذج (أ) أكثر مطابقة من النموذج (ب) مع بيانات عينة البحث بالنسبة للعلاقات بين جودة الحياة الأكاديمية والتنظيم الذاتي والضرر الأكاديمي، ووجود تأثيرات مباشرة موجبة ودالة إحصائياً بين مكونات جودة الحياة الأكاديمية والتنظيم الذاتي



، ووجود تأثيرات غير مباشرة سالبة ودالة إحصائياً بين مكونات جودة الحياة الأكاديمية والضجر الأكاديمي من خلال التنظيم الذاتي كمتغير وسيط، ووجود تشابه في نموذج تحليل المسار للعلاقات بين مكونات جودة الحياة الأكاديمية والتنظيم الذاتي والضجر الأكاديمي بين التخصص العلمي والأدبي والنوعي

وكشفت دراسة ( كبيبة، ٢٠٢٣ ) عن العلاقة بين مستوي الإتران الإنفعالي والتنظيم الذاتي لدي التلميذات ذوي صعوبات التعلم ، على عينة مكونة من ( ٧٠ ) تلميذه من ذوي صعوبات التعلم ، في الفئة العمرية من (١٠-١٢) تلميذة من مدارس نجران ، والمسجلات ببرنامج صعوبات التعلم ، وتم اختارهن بطريقة قصدية ، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية موجبة ومتوسطة ودالة احصائياً عند مستوي الدلالة (٠,٠١) بين مستوي الإتران الإنفعالي والتنظيم الذاتي لدي تلميذات ذوي صعوبات التعلم في الفئة العمرية (١٠-١٢) سنه .

وفسرت دراسة ( جبر ، ٢٠٢٣) التنظيم الذاتي المعرفي لدي طلبة المدارس المتميزين، ومعرفة الفروق بين الجنسين في التنظيم الذاتي، وبلغت عينة الدراسة من ( ١٠٠ ) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وبعد المعالجة الإحصائية وتحليل البيانات أظهرت النتائج انه لا توجد فروق في التنظيم الذاتي حسب الجنس ، وان الطلبة تتمتع بالتنظيم الذاتي المعرفي .

### تعليق عام علي الدراسات والبحوث السابقة

تناولت دراسات المحور الأول المواجهة الإستباقية وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل علاقتها بالدعم الاجتماعي والضغط النفسية مثل دراسة كلا من ( Jitka .Vaculikova & Petr ) (Soukup,2019)، (Brougham, et al, 2009) ، وجميع هذه الدراسات أكدت علي وجود علاقة ارتباطية سلبية بين المواجهة الإستباقية والضغط ، الا أن هناك اختلاف بين الدراسات في الفرق بين الجنسين في المواجهة الإستباقية حيث أكدت بعض الدراسات أنه لا يوجد فروق بين الجنسين في استخدام المواجهة الإستباقية مثل دراسة (موسي، ٢٠٢٣) (Kirchner, Gil & Amador ,2012) في حين أشارت دراسة كلا من ( Jitka ) (Soukup,2019)، (Vaculikova & Petr, 2009) ، (Brougham, et al, 2009) ، أنه توجد فروق بين الجنسين في استخدام أساليب المواجهة الإستباقية . كما أن جميع الدراسات أشارت إلى أهمية المواجهة الإستباقية في التخفيف من الضغوط . وفي ضوء تلك الدراسات ونتائجها جاءت الدراسة الحالية للوقوف علي المواجهة الإستباقية لدي طالبات الجامعة .

## النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والاتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

كما تناولت دراسات المحور الثاني الإتنان الإنفعالي وعلاقته بالواجهة الإستباقية والتنظيم الذاتي من خلال دراسة كل من (سرور ، المنشاوي ، ٢٠١٠) والتي أكدت علي اسهام ابعاد الكفاءة الإنفعالية والتي منها التنظيم الذاتي وأساليب المواجهة في تنمية الإبداع الإنفعالي، كما أشارت بعض الدراسات إلى إمكانية تنميته الإتنان الإنفعالي من خلال تنمية سمات الشخصية مثل دراسة كلا من **Henley ، Nicoleta & Vitalia 2013** :  
**(2010)**، كما أوضحت دراسة (الاسطل ، ٢٠١٠) وجود علاقة بين الذكاء العاطفي و أساليب المواجهة ولا توجد فروق ترجع لمنغير الجامعات في حين أشارت دراسة (حنا ، ٢٠٢١) إلى أنه توجد فروق ترجع للتخصص . كما أثبتت بعض الدراسات أن الأشخاص ذوي المستوي المرتفع في الإتنان الإنفعالي يستطيعون مواجهة المشكلات بشكل أفضل ومنها دراسة (Kumar ,2013) كما أكدت دراسة (كبيبة ، ٢٠٢٣) علي أهمية الإتنان الإنفعالي ومدى ارتباطه بالتنظيم الذاتي لدي تلميذات ذوي صعوبات التعلم ، و أشارت دراسة (حنا ، ٢٠٢١) إلى وجود علاقة بين القوي الإنسانية والتي تتمثل في التخطيط والتنظيم بالإتنان الإنفعالي .

في حين تناولت دراسات المحور الثالث التنظيم الذاتي وعلاقته بالإتنان الإنفعالي مثل دراسة كلا من (هنلي ، ٢٠١٠) التي أكدت علي وجود علاقة بين الإتنان الإنفعالي وضبط الذات و دراسة (بوندرينكو ،2017 Bondarenko) والتي أشارت إلى وجود علاقة بين الانفعالات السلبية والايجابية بالتنظيم الذاتي ، في حين أشارت دراسة (فيصل ، ٢٠١٨) إلى فاعلية برنامج قائم علي التنظيم الذاتي في تحسين مستوي الإتنان الإنفعالي ، كما أكدت دراسة (كبيبة ، ٢٠٢٣) إلى وجود علاقة موجبة بين الإتنان الإنفعالي والتنظيم الذاتي ، كما أشارت بعض الدراسات إلى التنظيم الذاتي و بعض المتغيرات مثل جودة الحياة مثل دراسة (عبد الرزاق ، ٢٠٢٢) التي أكدت علي وجود علاقة ايجابية طردية بين التنظيم الذاتي وجودة الحياة ، في حين أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة ايجابية بين التنظيم الذاتي والتحصيل والنهوض الاكاديمي مثل دراسة كلا من (Cohen : 2013) ، (Gurcay & Balta, 2013) (الزغبى، ٢٠٢٠) ، في حين أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة ايجابية عكسية بين التنظيم الذاتي والضرر الاكاديمي والملل الدراسي مثل دراسة كلا من (عبد الرزاق ، ٢٠٢٢) ، (الزغبى، ٢٠٢٠) ، في حين أكدت دراسة( جبر ، ٢٠٢٣) على أنه لا يوجد فروق بين الجنسين في التنظيم الذاتي .

وفي ضوء ما تم عرضه من دراسات وبحوث سابقة اتضح للباحثان أهمية متغيرات

الدراسة الحالية و هي محاولة الكشف عن وجود علاقة فيما بينهم لدي طالبات الجامعة وأيضا إمكانية التنبؤ بالمواجهة الإستباقية من خلال الإلتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي، إلى جانب توضيح الفروق بين الطالبات في المستوي الدراسي والتخصص وتوضيح أسبابها ، كما قامت الباحثتان بتحليل المسار للعلاقات بين متغيرات الدراسة حيث لا توجد دراسة تناولت متغيرات الدراسة الثلاثة مجتمعة وذلك في حدود ما قامت به الباحثتان من جهد .

### فروض الدراسة :

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات الطالبات (افراد عينة الدراسة) على مقياس المواجهة الإستباقية ، ودرجاتهن على مقياس الإلتزان الإنفعالي .
- ٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات الطالبات (افراد عينة الدراسة) على مقياس المواجهة الإستباقية ، ودرجاتهن على مقياس التنظيم الذاتي .
- ٣- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات الطالبات (افراد عينة الدراسة) على مقياس التنظيم الذاتي ، ودرجاتهن على مقياس الإلتزان الإنفعالي .
- ٤- يمكن التنبؤ بالمواجهة الإستباقية لدى الطالبات (عينة الدراسة ) بمعلومية الإلتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في أبعاد متغيرات المواجهة الإستباقية والدرجة الكلية و الإلتزان الإنفعالي والدرجة الكلية و التنظيم الذاتي والدرجة الكلية تعزي لمتغير التخصص(ليسانس/بكالوريوس)
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات (عينة الدراسة) في أبعاد المواجهة الإستباقية والإلتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي وفقاً لمتغير الفرقة (الأولي، الثانية، الثالثة ، الرابعة)
- ٧- لا توجد مطابقة جيدة بين نموذج تحليل المسار المقترح وبيانات الطالبات عينة الدراسة بالنسبة للعلاقات المختلفة بين التنظيم الذاتي (كمتغير مستقل)، المواجهة الإستباقية (كمتغير وسيط)، والإلتزان الإنفعالي (كمتغير تابع)".

**الإجراءات المنهجية للدراسة :** يتناول هذا الجزء عرضا للإجراءات التي تم إتباعها من حيث منهج البحث المستخدم، ويلي ذلك عرضا لعينة الدراسة ، ثم عرض تفصيلي للأدوات التي تم استخدامها، ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة. وفيما يلي عرض لهذه الإجراءات:

### أولاً: منهج الدراسة :

تحدد طبيعة الدراسة هنا استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة الدراسة .

### ثانياً: عينة الدراسة :

عينة الدراسة الاستطلاعية: هدفت عينة الدراسة الاستطلاعية إلى التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة ، والتأكد من وضوح التعليمات، ومدى ملائمة ووضوح صياغة المفردات لأفراد العينة، والعمل على حل التساؤلات التي قد تطرح نفسها أثناء التطبيق على العينة الاستطلاعية، وذلك بهدف التغلب عليها أثناء التطبيق على العينة الأساسية.

تكونت العينة الاستطلاعية من عدد (١٥٠) طالبة من طالبات جامعة الأزهر ( كلية الدراسات الإنسانية ، وكلية التجارة بنات بالدقهلية ) في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية وذلك لحساب الكفاءة السيكومترية لمقاييس (المواجهة الإستباقية - الإتنان الإنفعالي - التنظيم الذاتي)، ممن تراوحت أعمارهن بين (١٩- ٢٢) عاماً، بمتوسط (٢٠,٤٧) وانحراف معياري (١,٣١).

ويعرض جدول(١) التالي توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق المتغيرات الديموجرافية

جدول (١) توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق المتغيرات الديموجرافية

المتغيرات الديموجرافية	التصنيف	العدد	النسبة المئوية	المجموع
التخصص	ليسانس	٧٠	%٤٦,٦	١٥٠
	بكالوريوس	٨٠	%٥٣,٣٣	
الفرقة الدراسية	الأولي	٤٠	%٢٦,٦٦	١٥٠
	الثانية	٣٥	%٢٣,٣٣	
	الثالثة	٣٥	%٢٣,٣٣	
	الرابعة	٤٠	%٢٦,٦٦	

٢- عينة الدراسة الأساسية : بعد التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات الأساسية قامت الباحثتان بتحديد عينة الدراسة الأساسية. تمثلت عينة الدراسة الأساسية في عدد (٣٢٤) من طالبات الجامعة (جامعة الأزهر ) من كلية الدراسات الإنسانية ، وكلية التجارة بنات بالدقهلية ، ممن تتراوح أعمارهم بين (١٩-٢٢) عاماً بمتوسط عمري (٢٠,٣٤) وانحراف معياري (١,٨٩) وراعت الباحثتان أن يكونوا موزعين على المتغيرات التصنيفية للدراسة وهي: التخصص (ليسانس،بكالوريوس)، والفرقة الدراسية (الفرقة الأولى، الفرقة الثانية، الفرقة الثالثة، والفرقة الرابعة ) ، وتوزعت أعدادهن وفق المتغيرات الديموجرافية كما في الجدول (٢) التالي

جدول (٢) توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق المتغيرات الديموجرافية

المتغيرات الديموجرافية	التصنيف	التكرار	النسبة المئوية	المجموع
التخصص	ليسانس	١٥٧	%٤٨,٤٥	٣٢٤
	بكالوريوس	١٦٧	%٥١,٥٤	
الفرقة الدراسية	الأولي	٧٩	%٢٣,١	٣٢٤
	الثانية	٨٦	%٢٦,٥	
	الثالثة	٨٢	%٢٥,٣٠	
	الرابعة	٧٧	%٢٣,٧٦	

### ثالثاً : أدوات الدراسة :

تعرض الباحثتان فيما يلي وصفاً لأدوات الدراسة ، وبياناً للخصائص السيكومترية لها بما يجعل استخدامها في الدراسة الحالية محلاً للثقة.

#### مقياس المواجهة الإستباقية : إعداد الباحثتان

أطلعت الباحثتان على قائمة المواجهة الإستباقية والوقائية (Greengless-PCI) والتي تتكون من سبعة مقاييس فرعية ، وكل مقياس يحتوى على عدد من البنود، لكنها لا تتناسب والدراسة الحالية ، ومقياس المواجهة الإستباقية (صافي حمزة ٢٠٢١) المكون من (٤٧ فقرة )، ومقياس (حسن ، ٢٠٢٢) ، لذا تم إعداد المقياس الحالي بهدف قياس المواجهة الإستباقية لدى طالبات الجامعة .

- قامت الباحثتان ببناء الصورة الأولية للمقياس ، وتكونت من (٣٦) عبارة موزعين على ثلاث أبعاد، ( التخطيط والواجهة الفاعلة - التطور الإيجابي وإعادة التفسير للمواقف- التقبل والتحرر السلوكي والعقلي) وفيما يلي التعريف الإجرائي لكل بُعد

**بُعد التخطيط والواجهة الفاعلة :** ويقصد بها قدرة الطالبة على ترتيب الأولويات ، والعزيمة والاصرار، استغلال الوقت بفاعلية وعدم الاستسلام للفشل ، ووضع الخطط البديلة للتعامل مع المشكلات ، والتخطيط لإدارة حياتها وبناء روابط اجتماعية جيدة وتعزيز نقاط القوة الشخصية .

**بُعد التطور الإيجابي وإعادة التفسير للمواقف:** ويقصد به سعي الطالبة نحو تنمية مهاراتها، وتغيير أسلوب حياتها بما يتناسب مع مستجدات الاحداث، وتفسير المواقف بإيجابية ، والاعتراف بالخطأ ، والسعي نحو التغيير الإيجابي.

**بُعد التقبل والتحرر السلوكي والعقلي :** ويقصد به مواجهة الأحداث دون الإضرار بالآخرين ، والتفكير قبل إتخاذ القرار، والتفكير المنطقي ، والموضوعية ، وعدم التحيز في التعامل مع الأزمات ، وتقديم الدعم للمحيطين ، والاستعانة بمن هم أكثر خبرة .

حساب الخصائص السيكومترية للمقياس: قامت الباحثتان بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال:

**أولاً: الصدق:** استخدمت الباحثتان عدة طرق للتأكد من صدق مقياس المواجهة الإستباقية على النحو التالي:

**الصدق المنطقي:** قامت الباحثتان بوضع مفردات مناسبة لقياس كل بُعد على حده و تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية .

## النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والالتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

- وذلك للتأكد من مدى وضوح المفردات وحسن صياغتها، ومدى مطابقتها للبعد الذي وضعت لقياسه، حيث تم تقديم المقياس مسبقاً بتعليمات توضح لهم ماهية المواجهة الإستباقية وسبب استخدام المقياس، وطبيعة العينة، وطلب من كل منهم توضيح مدى انتماء كل مفردة للبعد الذي تنتمي إليه ، ومدى اتفاق بنود المقياس مع الهدف الذي وضعت من أجله ، ومدى مناسبة العبارة لطبيعة العينة ، وإيداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.
- وقد تم إجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمون لمفردات المقياس وذلك بعد أن تم حساب نسب اتفاق السادة المحكمين على كل مفردة من مفردات المقياس، وأصبحت العبارات (٣١) عبارة .

### الصدق العاملي: Factorial Validity

قامت الباحثتان بحساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي. وقد تأكدت الباحثتان من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ ٦,٤١ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر Meyer-Oklin-Kaiser (KMO) للكشف عن مدى كفاية حجم العينة ٠,٨٨٢ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو ٠,٥٠ كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتليت Bartlett's test حيث كان دالاً إحصائياً عند مستوي ٠,٠٠١. وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية Principal components analysis (PCA) وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس وقد أسفر التحليل عن وجود ثلاثة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه ٧٣,٧٣٠% من التباين الكلي في أداء الطالبات علي مقياس المواجهة الإستباقية. والجدول رقم (٣) التالي يوضح تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس المواجهة الإستباقية .

جدول (٣) تشبعت العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس المواجهة الإستباقية

قيم الشبوع	العوامل المستخرجة بعد التدوير			قيم الشبوع	العوامل المستخرجة بعد التدوير		
	الثالث	الثاني	الأول		الثالث	الثاني	الأول
٠,٨٤٤		٠,٩٠٦		٠,٩٣٨		٠,٩٦٤	١
٠,٧٣٥		٠,٨٥٥		٠,٧٥٩		٠,٨٥٣	٤
٠,٦٧٤		٠,٨٢١		٠,٧١٨		٠,٨٤٦	٧
٠,٧٥٥		٠,٨٦٦		٠,٦٩٤		٠,٨١٧	١٠
٠,٦١٣		٠,٧٨٣		٠,٦٣٤		٠,٧٨٥	١٣
٠,٦٤٨	٠,٨٠٢			٠,٧١٦		٠,٨٣٩	١٦
٠,٦٥٩	٠,٨١٠			٠,٩٥٥		٠,٩٧١	١٩
٠,٩٧٦	٠,٩٨٢			٠,٩٠٠		٠,٩٤٤	٢٢
٠,٥٦٥	٠,٧٥١			٠,٩٦٥		٠,٩٧٦	٢٥
٠,٥٥٦	٠,٧٣٩			٠,٨٩٩		٠,٩٤١	٢٨
٠,٥٥٨	٠,٦٩٧			٠,٨٣٩		٠,٩٠٧	٣١
٠,٣٨٨	٠,٦١٥			٠,٨٨٩	٠,٩٤١		٢
٠,٩٧٦	٠,٩٨٢			٠,٥٦٤	٠,٧٦٤		٥
٠,٧٠٦	٠,٨٢٣			٠,٩٤٣	٠,٩٦٧		٨
٠,٣٥٠	٠,٥٨٦			٠,٨٤٥	٠,٩١١		١١
				٠,٥٩٨	٠,٧٦٩		١٤
الاجمالي	٦,٣٣٩	٧,٤٦٤	٩,٠٥٣	الاجمالي	٦,٣٣٩	٧,٤٦٤	٩,٠٥٣
٧٣,٧٣٠	٢٠,٤٤٩	٢٤,٠٧٨	٢٧,٦٣٣	٧٣,٧٣٠	٢٠,٤٤٩	٢٤,٠٧٨	٢٧,٦٣٣
			نسبة التباين				٣

يتضح من الجدول رقم (٣) السابق ما يلي: العامل الأول قد تشبعت به (١١) عبارة وهي على الترتيب (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١) تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٩,٠٥٣) بنسبة تباين (٢٧,٦٣٣). وقامت الباحثتان بفحص محتوى العبارات وتسمية هذا العامل (التخطيط و المواجهة الفاعلة)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل .

العامل الثاني قد تشبعت به (١٠) عبارات وهي على الترتيب (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩) تشبعاً دالاً إحصائياً، وقد كان الجذر الكامن لها (٧,٤٦٤) بنسبة تباين (٢٤,٠٧٨) وقامت الباحثتان بفحص محتوى العبارات وتسمية هذا العامل (التطور الايجابي واعادة التفسير للمواقف) حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.

العامل الثالث قد تشبعت به (١٠) عبارات وهي على الترتيب (٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠) تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٦,٣٣٩) بنسبة تباين (٢٠,٤٤٩). وقامت الباحثتان بفحص محتوى العبارات وتسمية هذا العامل (التقبل والتحرر السلوكي والعقلي) حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل. وقد فسرت هذه العوامل الثلاثة نسبة تباين ٧٣,٧٣٠% وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين في المقياس. وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العملي للمقياس حيث تشبعت العبارات على العوامل

النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والاتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

التي تنتمي إليها وهو ما يعزز الثقة في المقياس.  
الاتساق الداخلي للمقياس: قامت الباحثتان بحساب صدق الاتساق الداخلي لبنود وأبعاد المقياس وذلك على النحو التالي:

الاتساق الداخلي للعبارات: قامت الباحثتان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة، والدرجة الكلية للمقياس كما هو مبين في جدول (٤) التالي .

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٥٠)

التخطيط و المواجهة الفاعلة			التطور الايجابي واعادة التفسير للمواقف			التقبل والتحرر السلوكي والعقلي		
الدرجة الكلية للبعد			الدرجة الكلية للبعد			الدرجة الكلية للمقياس		
م	معامل الارتباط	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	معامل الارتباط
١	**٠,٥٢٧	**٠,٤٢٧	٢	**٠,٦٣٨	**٠,٥٨٨	٣	**٠,٤٧٦	**٠,٣٨٧
٤	**٠,٥٦٨	**٠,٤٩٨	٥	**٠,٦٤٧	**٠,٥١٢	٦	**٠,٤٤٧	**٠,٣٧٩
٧	**٠,٥٣٩	**٠,٤٤٩	٨	**٠,٥١٤	**٠,٤١١	٩	**٠,٥٠٤	**٠,٣٢٦
١٠	**٠,٥١٢	**٠,٣٦٩	١١	**٠,٤٢٣	**٠,٤٦٣	١٢	**٠,٥١١	**٠,٤٢٠
١٣	**٠,٥٥٠	**٠,٤٦٣	١٤	**٠,٥٢٦	**٠,٤٧٨	١٥	**٠,٤٦٨	**٠,٤١٤
١٦	**٠,٥١٠	**٠,٤٤٩	١٧	**٠,٥٥٣	**٠,٥٢٧	١٨	**٠,٤٧٦	**٠,٣٨٣
١٩	**٠,٤٩٩	**٠,٣٨٨	٢٠	**٠,٥٣٥	**٠,٤٥٧	٢١	**٠,٤٤٧	**٠,٣٧٩
٢٢	**٠,٤٣٣	**٠,٣٥١	٢٣	**٠,٤٥٧	**٠,٤٢٨	٢٤	**٠,٥٦٥	**٠,٤٨٧
٢٥	**٠,٥٢٩	**٠,٤٤٤	٢٦	**٠,٥١٧	**٠,٣٥٢	٢٧	**٠,٥٢٩	**٠,٤٤٣
٢٨	**٠,٥٦٧	**٠,٣١٨	٢٩	**٠,٤٧٨	**٠,٣٤٦	٣٠	**٠,٥٠٦	**٠,٣٦٣
٣١	**٠,٥٢٠	**٠,٣٧٠						

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٥٠  $\geq ٠,٢٠٨$  وعند مستوى ٠,٠٥  $\geq ٠,١٥٩$ .  
يتضح من جدول (٤) السابق أن جميع معاملات ارتباط العبارات بدرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً ما يؤكد على الاتساق الداخلي للعبارات .  
(٢) الاتساق الداخلي للأبعاد: وذلك عن طريق حساب الارتباطات الداخلية للأبعاد الثلاث للمقياس، كما تم حساب ارتباطات الأبعاد الثلاث بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في جدول (٥) التالي:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية (ن=١٥٠)

الأبعاد	التخطيط و المواجهة الفاعلة	التطور الايجابي واعادة التفسير للمواقف	التقبل والتحرر السلوكي والعقلي
التخطيط و المواجهة الفاعلة	-	-	-
التطور الايجابي واعادة التفسير للمواقف	**٠,٦٤١	-	-
التقبل والتحرر السلوكي والعقلي	**٠,٥٣٩	**٠,٥٦٦	-
الدرجة الكلية	**٠,٦٨٣	**٠,٦٢٧	**٠,٦١٩



معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١، ن=١٥٠ ≥ ٠,٢٠٨ وعند مستوى ٠,٠٥ ≥ ٠,١٥٩،  
 ينصح من جدول (٥) السابق أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها البعض وارتباط الأبعاد  
 بالدرجة الكلية دال إحصائياً وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المواجهة الإستباقية.  
 ثانياً: ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق،  
 والنتائج كما هي مبينة في جدول (٦) التالي .

جدول (٦) معامل ثبات مقياس المواجهة الإستباقية بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة إعادة

التطبيق (ن=١٥٠)

إعادة التطبيق	معامل ألفا	أبعاد المقياس
٠,٧٤٢	٠,٧٢٩	التخطيط والمواجهة الفاعلة
٠,٧٣٦	٠,٧٣٦	التطور الإيجابي وإعادة التفسير للمواقف
٠,٧٥٤	٠,٧٤٥	التقبل والتحرر السلوكي والعقلي
٠,٧٦٦	٠,٧٨٩	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق (٦) ارتفاع معامل الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ ، وإعادة التطبيق  
 لمقياس المواجهة الإستباقية مما يشير إلى الثقة لاستخدامه في الدراسة الحالية .

ثالثاً : تحديد تعليمات المقياس، الصورة النهائية، وطريقة التصحيح، وتفسير الدرجات:

تعليمات المقياس: يعتمد مقياس المواجهة الإستباقية على التطبيق الفردي لكل فرد من أفراد العينة  
 ، وتقوم بالتصحيح وفقاً للتدرج الخماسي (وافق بشدة ، اوافق ، إلى حد ما ، لا اوافق ، لا اوافق  
 بشدة ) للتقدير الكمي لاستجابات المفحوصين على المقياس .

الصورة النهائية للمقياس: يعرض جدول (٧) التالي المقياس في صورته النهائية والعبارات الموجبة  
 والسالبة

جدول (٧) الصورة النهائية لتوزيع العبارات علي أبعاد مقياس المواجهة الإستباقية

البعد	العبارات الموجبة	السالبة
التخطيط والمواجهة الفاعلة	١-١٠-١٣-١٦-٢٥-٢٨-٣١	٧، ١٩، ٢٢
التطور الإيجابي وإعادة التفسير للمواقف	٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩	-
التقبل والتحرر السلوكي والعقلي	٣-٦-٩-١٢-١٥-٢١-٢٤-٢٧-٣٠	١٨

طريقة التصحيح: تتطلب الإجابة على بنود المقياس الاختيار من بدائل خمسة وتكون التقديرات  
 عليها بالترتيب: (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) عندما يكون اتجاه العبارات إيجابي، بينما تكون التقديرات  
 بالترتيب (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) عندما يكون اتجاه العبارات سلبية، ليصبح الحد الأدنى للدرجات  
 التي يحصل عليها المفحوص (٣١) درجة والحد الأقصى (١٥٥) درجة ، و تفسر درجات مقياس  
 المواجهة الإستباقية كما يلي: تعتبر الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض في مستوى المواجهة  
 الإستباقية، بينما تعتبر الدرجة المرتفعة دلالة عن ارتفاع المواجهة الإستباقية وتمتع الطالبة بالقدرة  
 على التخطيط والمواجهة ، والتطور الإيجابي وتفسير المواقف بطريقة إيجابية وكذلك تقبل

## النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والانتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

الصعوبات والتعامل معها والتخطيط المسبق لتجاوزها .

### • مقياس الإلتزان الإنفعالي: إعداد الباحثان .

أطلعت الباحثان على مقياس (المسعودى ٢٠٠٢) ، والمطبق على طلبة الجامعة ببغداد ويحتوى على ٧٠ فقرة ، ومقياس صالح (٢٠١٧) ، ومقياس (سرور ، والمنشاوى ٢٠١٠) ، ومقياس حمدان (٢٠١٠) ، ووجدت الباحثان عدم مناسبتها لافراد عينة الدراسة ؛ لذا تم إعداد المقياس الحالي بهدف قياس الإلتزان الإنفعالي على طالبات الجامعة .

- قامت الباحثان ببناء الصورة الأولية للمقياس ، وتكونت من (٢٥) عبارة موزعين على بعدين ، ( التحكم والسيطرة في الانفعالات- الوعي والمرونة الإنفعالية ) وفيما يلي التعريف الإجرائي:

عُرف بُعد التحكم والسيطرة في الانفعالات بأنه قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته بدرجة عالية من الثبات والتروي ، والحكمة الإنفعالية ، والقدرة على تحمل التهديدات الخارجية ، ومواجهة الضغوط النفسية دون تطرف انفعالي.

وعُرف بُعد الوعي والمرونة الإنفعالية: بأنه قدرة الفرد على تقييم الذات عند مواجهة المواقف الضاغطة من خلال فهم مشاعره وانفعالاته ، وقدرته على التعبير عنها ، تقبل ذاته وتوجيهها .

حساب الخصائص السيكومترية للمقياس: قامت الباحثان بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس

الصدق المنطقي: قامت الباحثان ببناء مقياس الإلتزان الإنفعالي ووضع مفردات مناسبة لقياس كل بُعد على حده و تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية ، وقد تم إجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمين وذلك بعد أن تم حساب نسب اتفاق السادة المحكمين على كل مفردة من مفردات المقياس .

الصدق العاملي: تم حساب الصدق العاملي على عينة مكونة من (١٥٠) من طالبات الجامعة، حيث تم حساب مصفوفة الارتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي. وقد تأكدت الباحثان من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ (٢,٢٨٧) وهى تزيد عن الحد الأدنى المقبول (٠,٠٠١) كما بلغت قيمة مؤشر Kaiser-Meyer Oklin (KMO) للكشف عن مدى كفاية حجم

د / سناء عبد الفتاح & د/ اسماء مسعود البليطي .

العينة (٠,٨٤١) وهى تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو (٠,٥٠) كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتلليت Bartlett's test حيث كان دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) . وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية (PCA) Principal Components Analysis وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس Varimax وقد أسفر التحليل عن وجود عاملين تزيد قيمة جذورهما الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر والجدول التالي رقم ( ٨ ) يوضح تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد للمقياس

جدول (٨) تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس الإلتزان الإنفعالي

(ن=١٥٠)

العبارات	العوامل المستخرجة		العبارات	العوامل المستخرجة	
	الأول	الثاني		الأول	الثاني
٢	٠,٦٥٤	٠,٥٣٢	١	٠,٨٦٢	٠,٧٥٨
٤	٠,٦٨٥	٠,٥٠٠	٣	٠,٨٧٩	٠,٨٠٠
٦	٠,٨٦٣	٠,٧٥٠	٥	٠,٨٩٠	٠,٨٣٥
٨	٠,٩١٩	٠,٨٦٥	٧	٠,٩١٦	٠,٨٤٨
١٠	٠,٤٢٤	٠,٢٤٧	٩	٠,٨٤٧	٠,٧٢٢
١٢	٠,٨٣٥	٠,٧١٦	١١	٠,٨١٢	٠,٧١٤
١٤	٠,٦٩٤	٠,٥٣٥	١٣	٠,٧٧٠	٠,٦٨٧
١٦	٠,٧٩٧	٠,٦٩٣	١٥	٠,٩٠٢	٠,٨٣٣
١٨	٠,٩٠٨	٠,٨٣٢	١٧	٠,٦٩٧	٠,٥٦٧
٢٠	٠,٥٠٨	٠,٣٥٦	١٩	٠,٦٤٣	٠,٤٦٠
			٢١	٠,٨٣٦	٠,٧٢٩
الجذر الكامن	٦,٧٢٥	الاجمالي	الجذر الكامن	٧,٢٦٠	الاجمالي
نسبة التباين	٣٢,٠٢٣	٦٦,٥٩٤	نسبة التباين	٣٤,٥٧٠	٦٦,٥٩٤

يتضح من الجدول (٨) السابق أن العامل الأول قد تشبعت به (١١) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٧,٢٦٠) بنسبة تباين (٣٤,٥٧٠). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد التحكم والسيطرة في الانفعالات. والعامل الثاني قد تشبعت به (١٠) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً، وقد كان الجذر الكامن لها (٦,٧٢٥) بنسبة تباين (٣٢,٠٢٣) وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد الوعي والمرونة الإنفعالية .

وقد فسر هذين العاملين نسبة تباين (٦٦,٥٩٤) وهي نسبة تباين كبيرة في المقياس وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملي للمقياس حيث تشبعت العبارات على العوامل التي تنتمي إليها وهو ما

النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والاتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

يعزز الثقة في المقياس .

الاتساق الداخلي للمقياس: قامت الباحثتان بحساب الاتساق الداخلي لبنود وأبعاد المقياس ؛ حيث قامت الباحثتان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة، والدرجة الكلية للمقياس كما هو مبين في جدول (٩) التالي .

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد ، والدرجة الكلية للمقياس

(ن=١٥٠)

الوعي والمرونة الإنفعالية			التحكم والسيطرة في الانفعالات		
الدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الكلية للبعد	م	الدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الكلية للبعد	م
معامل الارتباط	معامل الارتباط		معامل الارتباط	معامل الارتباط	
**٠,٤٦٣	**٠,٥٣٧	٢	**٠,٦٢٠	**٠,٥٤٧	١
**٠,٦١٦	**٠,٦٤٢	٤	**٠,٥٢١	**٠,٦٣٤	٣
**٠,٥٣٤	**٠,٦٤٥	٦	**٠,٥١٣	**٠,٦٢٧	٥
**٠,٦٢٤	**٠,٧١٤	٨	**٠,٥٨٣	**٠,٦٨٤	٧
**٠,٥١٢	**٠,٥٢٤	١٠	**٠,٥٢٢	**٠,٦٣٩	٩
**٠,٤٨٩	**٠,٥٥٦	١٢	**٠,٤٢٥	**٠,٦١٣	١١
**٠,٥٢٧	**٠,٧١٩	١٤	**٠,٥٣٠	**٠,٦٧٤	١٣
**٠,٦١٢	**٠,٦٨٩	١٦	**٠,٧٢٠	**٠,٦٣٠	١٥
**٠,٥٧٨	**٠,٧٠١	١٨	**٠,٧٦٤	**٠,٦٤٢	١٧
**٠,٤٨٧	**٠,٥٦٩	٢٠	**٠,٥٢٣	**٠,٤٨٤	١٩
			**٠,٦١٤	**٠,٧٥٢	٢١

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٥٠  $\geq ٠,٢٠٨$  وعند مستوي ٠,٠٥  $\geq ٠,١٥٩$  ، يتضح من جدول (٩) السابق أن جميع معاملات ارتباط العبارات بدرجة البعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً وهو ما يؤكد على الاتساق الداخلي للعبارات .  
الاتساق الداخلي للأبعاد: عن طريق حساب الارتباطات الداخلية للأبعاد ، حيث تم حساب ارتباطات بُعدي مقياس الإلتزان الإنفعالي بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في جدول (١٠) التالي

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس الإلتزان الإنفعالي والدرجة الكلية للمقياس

(ن=١٥٠)

الوعي والمرونة الإنفعالية	التحكم والسيطرة في الانفعالات	الأبعاد
-	-	التحكم والسيطرة في الانفعالات
-	**٠,٧٦٣	الوعي والمرونة الإنفعالية
**٠,٧٦٣	**٠,٧٤٢	الدرجة الكلية

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٥٠  $\geq ٠,٢٠٨$  وعند مستوي ٠,٠٥  $\geq ٠,١٥٩$  ، يتضح من جدول (١٠) السابق أن معامل ارتباط الأبعاد ببعضها البعض وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية دال إحصائياً وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الإلتزان الإنفعالي .  
ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات مقياس الإلتزان الإنفعالي بطريقة ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق،

ويتضح ذلك في جدول (١١) التالي .

**جدول (١١) معامل ثبات مقياس الإلتزان الإنفعالي بطريقة الفا كرونباخ**

**وطريقة إعادة التطبيق (ن=١٥٠)**

إعادة التطبيق	معامل الفا	أبعاد المقياس
٠,٧٦٣	٠,٧٨٦	التحكم والسيطرة في الانفعالات
٠,٧٦٤	٠,٧٦٧	الوعي والمرونة الإنفعالية
٠,٧٥٦	٠,٨٤٢	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق (١١) السابق ارتفاع معامل ثبات الفا كرونباخ وإعادة التطبيق على مقياس الإلتزان الإنفعالي مما يشير إلى الثقة لاستخدامه في الدراسة الحالية .

رابعاً: تحديد تعليمات المقياس، وزمن الإجابة، وطريقة التصحيح، وتفسير الدرجات:

تعليمات المقياس: يعتمد مقياس الإلتزان الإنفعالي على التطبيق الفردي لكل فرد من أفراد العينة، من خلال الاختيار من خمس بدائل متدرجة كالتالي: (وافق بشدة ، اوافق ، إلى حد ما ، لا اوافق ، لا اوافق بشدة ) عندما يكون اتجاه العبارات إيجابي، بينما تكون التقديرات بالترتيب (١، ٢، ٣، ٤، ٥) عندما يكون اتجاه العبارات سلبي، ليصبح الحد الأدنى للدرجات التي يحصل عليها المفحوص (٢١) درجة والحد الأقصى (١٠٥) درجة ، وتفسر درجات مقياس الإلتزان الإنفعالي كما يلي: تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض في مستوى الإلتزان الإنفعالي ، بينما تعتبر الدرجة المرتفعة دلالة على ارتفاع الإلتزان الإنفعالي وتمتع الطالبة بالقدرة على التحكم والسيطرة في الانفعالات ، وكذلك لديها وعي ومرونة في التعامل مع المواقف بما يتناسب والموقف دون مبالغة، وعدم الاستثارة السريعة ، والجدول (١٢) التالي يوضح الصورة النهائية لتوزيع العبارات على الأبعاد.

**جدول (١٢) الصورة النهائية لتوزيع عبارات مقياس الإلتزان الإنفعالي على أبعاد مقياس**

**الإلتزان الإنفعالي**

العبارات السالبة	العبارات	البعد
١٣-١١-٥	٢١-١٩-١٧-١٥-٩-٧-٣-١	التحكم والسيطرة في الانفعالات
—	٢٠-١٨-١٦-١٤-١٢-١٠-٨-٦-٤-٢	الوعي والمرونة الإنفعالية

• **مقياس التنظيم الذاتي: إعداد الباحثان**

قامت الباحثان ببناء الصورة الأولية للمقياس ، وتكونت من (٣٠) عبارة موزعين علي ثلاث أبعاد، ( التقييم الذاتي- التنظيم الذاتي المعرفي- التنظيم الذاتي التعليمي ) وفيما يلي التعريف الإجرائي لكل بُعد من الأبعاد الثلاثة  
بُعد التقييم الذاتي: يقصد به قدرة الطالبة على تحديد الجهد المطلوب لإنجاز عمل معين

## النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والاتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

،ومراجعة ماتم إنجازه من الخط والأهداف أولاً بأول، والتفكير في نوعية الأداء المستخدم لإنجاز المهام ، وتقييمه وتطويره.

**بُعدالتنظيم المعرفي:** يقصد به قدرة الطالبة علة الانتقال من فكرة لأخرى بسهولة ، والادراك الواعي الإيجابي للأحداث واستخدام التأمل والتركيز والانتباه بشكل جيد ، وكذلك ادراك عواقب السلوك.

**بُعدالتنظيم التعليمي:** ويقصد به المراجعة المستمرة من الطالبة لما لديها من معلومات ، وطلب الإستزادة، وتنوع استراتيجيات التعلم والتعليم ، ومرونة التعامل مع المشكلات الدراسية ، وعمل جدول زمنى لما يتم التخطيط لإنجازه ، والتنظيم والترتيب لكافة الامور .

حساب الخصائص السيكومترية للمقياس: قامت الباحثتان بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال:

**أولاً: الصدق:** استخدمت الباحثتان عدة طرق للتأكد من صدق مقياس التنظيم الذاتي على النحو التالي:

**الصدق المنطقي:** قامت الباحثتان ببناء مقياس التنظيم الذاتي ووضع مفردات مناسبة لقياس كل بُعد على حده و تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية ، وذلك للتأكد من مدى وضوح المفردات وحسن صياغتها، ومدى مطابقتها للبعد الذي وضعت لقياسه، وقد تم إجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمون لمفردات المقياس وذلك بعد أن تم حساب نسب اتفاق السادة المحكمين على كل مفردة من مفردات المقياس، وأصبحت العبارات (٢٢) عبارة .

### الصدق العاملي: Factorial Validity

قامت الباحثتان بحساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي. وقد تأكدت الباحثتان من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ ٠,٠٠٠٠٣٨، وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر Meyer-Oklin-Kaiser (KMO) للكشف عن مدى كفاية حجم العينة ٠,٨٧٤، وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو ٠,٥٠. كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتليتت Bartlett's test

د / سناء عبد الفتاح & د/ أسماء مسعود البلطي .

حيث كان دالاً إحصائياً عند مستوي ٠,٠١. وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية Principal components analysis (PCA) وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس وقد أسفر التحليل عن وجود ثلاثة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه ٧٤,٦٦٢% من التباين الكلي في أداء الطالبات علي مقياس التنظيم الذاتي. وجدول رقم (١٣) التالي يوضح تشعبات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس التنظيم الذاتي.

جدول (١٣) تشعبات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس التنظيم الذاتي (ن=١٥٠)

رقم العبارة	العوامل المستخرجة بعد التدوير		
	الأول	الثاني	الثالث
١			٠,٦٩٠
٤			٠,٧٤٨
٧			٠,٨٦٢
١٠			٠,٩٠٨
١٣			٠,٣٩٢
١٦			٠,٨٤٨
١٩			٠,٧٤١
٢٢			٠,٧٨٩
٢		٠,٨٨٤	
٥		٠,٨٩٨	
٨		٠,٩٢٦	
١١		٠,٨٧٦	
١٤		٠,٧٨٤	
١٧		٠,٧٤٥	
٢٠		٠,٩٢٨	
٣	٠,٨٢٦		
٦	٠,٩٤٩		
٩	٠,٩٢٨		
١٢	٠,٨٨٢		
١٥	٠,٩٥٠		
١٨	٠,٩٤٠		
٢١	٠,٩١٧		
الجذر الكامن	٥,٨٩٣	٥,٥٤٦	٤,٩٨٧
نسبة التباين	٢٦,٧٨٧	٢٥,٢٠٨	٢٢,٦٦٧
			٧٤,٦٦٢

ينضح من الجدول (١٣) السابق أن العامل الأول قد تشعبت به (٧) وهي على الترتيب ((٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١) عبارات تشعباً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٥,٨٩٣) بنسبة تباين (٢٦,٧٨٧%). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد التنظيم الذاتي التعليمي ، العامل الثاني قد تشعبت به (٧) عبارات وهي على الترتيب ((٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠) تشعباً دالاً إحصائياً، وقد كان الجذر الكامن لها (٥,٥٤٦) بنسبة تباين (٢٥,٢٠٨%) وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد التنظيم الذاتي المعرفي ، والعامل الثالث قد تشعبت به (٨) عبارات وهي على الترتيب (١، ٤، ٧،

**النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والاتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .**

١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢) تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٤,٩٨٧) بنسبة تباين (٢٢,٦٦٧%). وجميعها تنتمي لبعد التقييم الذاتي ، وقد فسرت هذه العوامل الثلاثة نسبة تباين

٧٤,٦٦٢% وهي نسبة كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين .

الاتساق الداخلي للمقياس: قامت الباحثتان بحساب صدق الاتساق الداخلي لبنود وأبعاد المقياس كما يلي:

الاتساق الداخلي للعبارات: قامت الباحثتان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة، والدرجة الكلية للمقياس كما هو مبين في الجدول (١٤).

جدول (١٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس

(ن=١٥٠)

التقييم الذاتي			التنظيم الذاتي المعرفي			التنظيم الذاتي التعلمي		
الدرجة الكلية للبعد			الدرجة الكلية للبعد			الدرجة الكلية للمقياس		
م	معامل الارتباط	م	م	معامل الارتباط	م	م	معامل الارتباط	م
١	**٠,٥٢٤	٣	٢	**٠,٥٢٨	٤	١	**٠,٤٣٩	٣
٤	**٠,٥٣٣	٦	٥	**٠,٦٥٨	٥	٤	**٠,٤٦٤	٦
٧	**٠,٦٥٥	٩	٢	**٠,٦٥٢	٦	٧	**٠,٥٢٦	٩
١٠	**٠,٦٥٧	١٢	٨	**٠,٥٣٧	٨	١٠	**٠,٦٥٤	١٢
١٣	**٠,٤٨٩	١٥	١١	**٠,٦٢٩	١١	١٣	**٠,٧٤٥	١٥
١٦	**٠,٧٥٢	١٨	١٧	**٠,٤٧٨	١٧	١٦	**٠,٤٥٨	١٨
١٩	**٠,٥٢٨	٢١	٢٠	**٠,٥٣٣	٢٠	١٩	**٠,٦٨٧	٢١
٢٢	**٠,٥٣٧					٢٢	**٠,٦٣٩	

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ، ن=١٥٠  $\geq ٠,٢٠٨$  وعند مستوى ٠,٠٥  $\geq ٠,١٥٩$ .

يتضح من الجدول السابق (١٤) أن جميع معاملات ارتباط العبارات بدرجة البعد ، وارتباطها

بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً وهو ما يؤكد على الاتساق الداخلي للعبارات.

الاتساق الداخلي للأبعاد: تم حساب ارتباطات الأبعاد الثلاثة بالدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي

كما هو موضح في جدول (١٥) التالي:

جدول (١٥) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي (ن=١٥٠)

الأبعاد	التقييم الذاتي	التنظيم الذاتي المعرفي	التنظيم الذاتي التعلمي
التقييم الذاتي	-	-	-
التنظيم الذاتي المعرفي	**٠,٦٦٣	-	-
التنظيم الذاتي التعلمي	**٠,٦٤٥	**٠,٦٥٨	-
الدرجة الكلية	**٠,٧٧٤	**٠,٧٧٦	**٠,٦٣٩

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ، ن=١٠٠  $\geq ٠,٢٥٤$  وعند مستوى ٠,٠٥  $\geq ٠,١٥٩$ .

يتضح من جدول (١٥) السابق أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها البعض وارتباط الأبعاد

بالدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي دال إحصائياً وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق، حيث

= (٢٥٨): المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ١ المجلد (٣٤) - ابريل ٢٠٢٤



قامت الباحثتان بحساب الثبات لمقياس التنظيم الذاتي والنتائج كما هي مبينة في جدول (١٦).

جدول (١٦) معامل ثبات مقياس التنظيم الذاتي بطريقة ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق (ن=١٥٠)

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ	طريقة إعادة التطبيق
التقييم الذاتي	٠,٧٨٧	٠,٧٥٣
التنظيم الذاتي المعرفي	٠,٧٦٣	٠,٧٣٩
التنظيم الذاتي التعليمي	٠,٧٥٢	٠,٧٥٦
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٨١٢	٠,٨٢٦

يتضح من الجدول السابق (١٦) ارتفاع معامل الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق

على مقياس التنظيم الذاتي مما يشير إلى الثقة في استخدامه في الدراسة الحالية .

رابعاً: تحديد تعليمات المقياس، وزمن الإجابة، وطريقة التصحيح، وتفسير الدرجات:

تعليمات المقياس: يعتمد مقياس التنظيم الذاتي على التطبيق الفردي، ويتم الاختيار من بين خمسة اختيارات متدرجة، (وافق بشدة ، لوافق ، إلى حد ما ، لا اوافق ، لا اوافق بشدة ) عندما يكون اتجاه العبارات إيجابي، بينما تكون التقديرات بالترتيب (١، ٢، ٣، ٤، ٥) عندما يكون اتجاه العبارات سلبي، ليصبح الحد الأدنى للدرجات التي يحصل عليها المفحوص (٢٢) درجة والحد الأقصى (١١٠) درجة ، والجدول (١٧) التالي يوضح الصورة النهائية لتوزيع العبارات على الأبعاد

جدول (١٧) الصورة النهائية لتوزيع العبارات علي أبعاد مقياس التنظيم الذاتي

أرقام العبارات	أبعاد المقياس
٢٢-١٩-١٦-١٣-١٠-٧-٤-١	التقييم الذاتي
٢٠-١٧-١٤-١١-٨-٥-٢	التنظيم الذاتي المعرفي
٢١-١٨-١٥-١٢-٩-٦-٣	التنظيم الذاتي التعليمي

**طريقة التصحيح** تتطلب الإجابة علي بنود المقياس الاختيار من بدائل خمسة وتكون التقديرات عليها بالترتيب: (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) ، ليصبح الحد الأدنى للدرجات التي يحصل عليها المفحوص (٢٢) درجة والحد الأقصى (١١٠) درجة ، و تفسر درجات مقياس التنظيم الذاتي كما يلي: تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض في مستوى التنظيم الذاتي ، بينما تعتبر الدرجة المرتفعة دلالة على ارتفاع التنظيم الذاتي وتمتع الطالبة بالقدرة على التقييم الذاتي بإيجابية ، وتمتع بالقدرة على تنظيم المعلومات الدراسية والحياتية ، ولديها ادراك واعى.

**نتائج الدراسة ومناقشتها** : نتناول الباحثتان نتائج فروض الدراسة ومناقشتها في ضوء الإطار

النظري للدراسة والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة.

النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والأتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

### عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

١- ينص الفرض الأول علي أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطالبات (افراد عينة الدراسة) على مقياس المواجهة الإستباقية ، ودرجاتهن على مقياس الأتزان الإنفعالي " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين المتغيرين. ويعرض جدول (١٨) قيمة معاملات الارتباط ودلالاتها ويمكن عرض نتائج الفرض على النحو التالي:

جدول (١٨) قيمة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المواجهة الإستباقية وأبعاد مقياس الأتزان الإنفعالي والدرجة الكلية (ن = ٣٢٤)

الأبعاد	التخطيط المواجهة الفاعلة	التطور الايجابي واعداد التفسير للمواقف	التقبل والتحرر السلوكي والعقلي	الدرجة الكلية للمواجهة الإستباقية
التحكم والسيطرة في الانفعالات	**٠,٧٧٠	**٠,٧٤٤	**٠,٦٩٣	**٠,٧٧٠
الوعي والمرونة الإنفعالية	**٠,٧٨٧	**٠,٧٦٧	**٠,٦٨٩	**٠,٧٨٣
الدرجة الكلية للأتزان الإنفعالي	**٠,٧٩١	**٠,٧٦٨	**٠,٧٠٣	**٠,٧٨٩

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=٣٢٤ ≥ ٠,١٤٨ وعند مستوى ٠,٠٥ ≥ ٠,١١٣ ، يتضح من الجدول (١٨) السابق وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التخطيط و المواجهة الفاعلة وبعدي الأتزان الإنفعالي والدرجة الكلية حيث كانت قيم معاملات الارتباط (٠,٧٧٠) ، (٠,٧٨٧) ، (٠,٧٩١) على الترتيب وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) . ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التطور الايجابي وإعادة التفسير للمواقف وبعدي الأتزان الإنفعالي والدرجة الكلية حيث كانت قيم معاملات الارتباط (٠,٧٤٤) ، (٠,٧٦٧) ، (٠,٧٦٨) ، على الترتيب وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التقبل والتحرر السلوكي والعقلي وبعدي الأتزان الإنفعالي والدرجة الكلية حيث كانت قيم معاملات الارتباط (٠,٦٩٣) ، (٠,٦٨٩) ، (٠,٧٠٣) على الترتيب وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس المواجهة الإستباقية وأبعاد الأتزان الإنفعالي والدرجة الكلية حيث كانت قيم معاملات الارتباط (٠,٧٧٠) ، (٠,٧٨٣) ، (٠,٧٨٩) على الترتيب وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى تحقق صحة الفرض الأول .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (سرور ، والمنشاوي : ٢٠١٠) التي أوضحت إسهام أبعاد الكفاءة الإنفعالية المتمثلة في دافعية الذات ، المهارات الاجتماعية ، وتنظيم الذات ، في التعايش الإيجابي مع المشكلات و مواجهة الضغوط الدراسية . و دراسة (سعود ، والحياي ،

(٢٠٢٠) ، التي أشارت إلى أن الطلبة يمتلكون الإلتزان الإنفعالي مما يدعم لديهم المواجهة لل صعوبات الحياتية والأكاديمية .

وترى الباحثتان أن نتيجة هذا الفرض منطقية ؛ حيث أن الإلتزان الإنفعالي يشير إلى الوسطية والاعتدال في الإنفعالات ، والتخلص من التباينات الإنفعالية مما يسهم في تحمل الإحباطات ، ومواجهة الصعوبات ، و الطالبات اللاتي يتمتعن بالمرونة وعدم الإندفاع أو المغالاة في الإستجابة ، يتمتعن كذلك بالقدرة على تعديلات سلوكية فعالة ، وقدرة على التخطيط البعيد المدى ، ومعايشة الواقع بشكل كامل وشخصية متزنة .

### عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني علي أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطالبات (افراد عينة الدراسة) على مقياس المواجهة الإستباقية ، ودرجاتهن على مقياس التنظيم الذاتي " . وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين المتغيرين. ويعرض جدول (١٩) قيمة معاملات الارتباط ودالاتها ويمكن عرض نتائج الفرض على النحو التالي:

جدول (١٩) قيمة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المواجهة الإستباقية وأبعاد مقياس التنظيم

#### الذاتي والدرجة الكلية (ن=٣٢٤)

الابعاد	التخطيط و المواجهة الفاعلة	التطور الايجابي و اعادة التفسير للمواقف	التقبل والتحرر السلوكي والعقلي	الدرجة الكلية المواجهة الإستباقية
التقييم الذاتي	**٠,٧١٨	**٠,٦٦٩	**٠,٦٠٢	**٠,٦٩٦
التنظيم الذاتي المعرفي	**٠,٧٤١	**٠,٦٩٨	**٠,٦٢١	**٠,٧٢١
التنظيم الذاتي التعليمي	**٠,٧١٤	**٠,٦٦٩	**٠,٦١١	**٠,٦٩٨
الدرجة الكلية للتنظيم الذاتي	**٠,٧٦١	**٠,٧١٣	**٠,٦٤٢	**٠,٧٤١

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=٣٢٤  $\geq ٠,١٤٨$  وعند مستوى ٠,٠٥  $\geq ٠,١١٣$  ، ينضح من الجدول (١٩) السابق وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين التخطيط و المواجهة الفاعلة وأبعاد التنظيم الذاتي والدرجة الكلية حيث كانت قيم معاملات الارتباط (٠,٧١٨ ، ٠,٧٤١ ، ٠,٧١٤ ، ٠,٧٦١) ، على الترتيب وجميعها دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، ووجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين التطور الايجابي و اعادة التفسير للمواقف وأبعاد التنظيم الذاتي والدرجة الكلية حيث كانت قيم معاملات الارتباط (٠,٦٦٩ ، ٠,٦٩٨ ، ٠,٦٦٩ ، ٠,٧١٣) ، على الترتيب وجميعها دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، ووجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين التقبل والتحرر السلوكي والعقلي وأبعاد التنظيم الذاتي والدرجة الكلية حيث كانت قيم معاملات الارتباط

## النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والالتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

(٠,٦٠٢ ، ٠,٦٢١ ، ٠,٦١١ ، ٠,٦٤٢) على الترتيب وجميعها دالة احصائياً عند مستوي (٠,٠١) ، ووجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس المواجهة الإستباقية ، وأبعاد التنظيم الذاتي والدرجة الكلية حيث كانت قيم معاملات الارتباط (٠,٦٩٦ ، ٠,٧٢١ ، ٠,٦٩٨ ، ٠,٧٤١) على الترتيب وجميعها دالة احصائياً عند مستوي (٠,٠١). مما يشير إلى تحقق صحة الفرض الثاني .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (سرور ، والمنشاوي : ٢٠١٠ ) التي اوضحت اهم نتائجها اسهام أبعاد الكفاءة الإنفعالية ومنها تنظيم الذات ، وأبعاد التفكير الابداعي ، وأساليب مواجهة الضغوط الدراسية المتمثلة في التعايش الإيجابي مع المشكلات في التنبؤ بالإبداع الإنفعالي .مما يشير إلى إيجابية العلاقة بين التنظيم الذاتي والمواجهة .

وهذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه بعض الدراسات من أن فشل البعض من الطلاب في ترتيب وتنظيم المعلومات أثناء التعلم يرجع إلى عدم قدرتهم على التنظيم الذاتي ، وكذلك عدم قدرتهم على التخطيط ، والتحكم في قدراتهم الذاتية وفق ما يتطلبه الموقف التعليمي .(السعيد، ٢٠٠٤ : ٣) ومنها دراسة ( اللامي ٢٠١١ ) التي أشارت إلى وجود مشكلة لدى الطلاب تؤثر على تحصيلهم الدراسي وعلى التنظيم المعلوماتي والمعرفي لديهم ، وهي ضعف التنظيم الذاتي .

كما بين علماء النفس أن الطالب الذي يتمتع بدرجة من التنظيم الذاتي يستطيع السيطرة على تفكيره والتحكم فيه، ويصبح أكثر ضبطاً لتصرفاته ويتمكن من بناء استراتيجيات تساعده على الوصول إلى أهدافه (ابورياش، ٢٠٠٦) ، وترجع الباحثتان هذه العلاقة إلى ان طبيعة المواجهة الاستباقية تحتاج إلى تنظيم ذاتي حيث التحكم في عملة التفكير التي تسبق المواجهة كما ترى الباحثتان أن الطالبة يمكنها كذلك مواجهة ما تتعرض له من إنتكاسات وإحباطات ، وتحقيق أهدافها دون الهروب من المشكلات أو تجنبها.

### عرض نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث علي أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطالبات (افراد عينة الدراسة) على مقياس التنظيم الذاتي ، ودرجاتهن على مقياس الإلتزان الإنفعالي" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين المتغيرين. ويعرض جدول (٢٠) قيمة معاملات الارتباط ودالاتها ويمكن عرض نتائج الفرض على النحو التالي:

جدول (٢٠) قيمة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الإلتزان الإنفعالي وأبعاد مقياس التنظيم الذاتي والدرجة الكلية ن- ٣٢٤

الابتعاد	التحكم والسيطرة في الانفعالات	الوعي والمرونة الإنفعالية	الإلتزان الإنفعالي
التقييم الذاتي	**٠,٨٥٨	**٠,٨٦١	**٠,٨٧٤
التنظيم الذاتي المعرفي	**٠,٨٤٠	**٠,٨٦٢	**٠,٨٦٥
التنظيم الذاتي التعليمي	**٠,٧٩٣	**٠,٨٢١	**٠,٨٢٠
التقييم الذاتي	**٠,٨٧٥	**٠,٨٩٣	**٠,٨٩٨

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=٣٢٤  $\geq ٠,١٤٨$  وعند مستوى ٠,٠٥  $\geq ٠,١١٣$  ، يتضح من الجدول (٢٠) السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين التحكم والسيطرة في الانفعالات، وأبعاد التنظيم الذاتي والدرجة الكلية حيث كانت قيم معاملات الارتباط (٠,٨٥٨)، (٠,٨٤٠، ٠,٧٩٣، ٠,٨٧٥) على الترتيب وجميعها دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الوعي والمرونة الإنفعالية وأبعاد التنظيم الذاتي والدرجة الكلية حيث كانت قيم معاملات الارتباط (٠,٨٦١، ٠,٨٦٢، ٠,٨٢١، ٠,٨٩٣) على الترتيب وجميعها دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس الإلتزان الإنفعالي ، وأبعاد التنظيم الذاتي والدرجة الكلية حيث كانت قيم معاملات الارتباط (٠,٨٧٤، ٠,٨٦٥، ٠,٨٢٠، ٠,٨٩٨) على الترتيب وجميعها دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١). مما يشير إلى تحقق صحة الفرض الثالث.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هنلي (Henley 2010) التي بينت أن الطلبة عند امتلاكهم مهارات تنظيم الذات يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين واكثر اتزاناً ، كما أن المشكلات المتصلة بالسلوك أخذت بالتراجع، كما ظهر علي الطلبة مشاعر الثقة في النفس بعد امتلاكهم هذه المهارات . و دراسة كوهين (Cohen :٢٠١٣) التي أشارت إلى مستوى التنظيم الذاتي وأهميته في عمليات التعلم لدى الطلبة في المرحلة الجامعية. و دراسة بوندينكو (Bondarenko 2017) التي أوضحت أهم نتائجها ان التنظيم الذاتي المنخفض يرتبط إيجابياً بالانفعالات السلبية ، وسلبياً بالانفعالات الإيجابية ، كما ان التغذية الراجعة لها دور هام وفعال في تحقيق الأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها. و دراسة فيصل (٢٠١٨) التي حاولت التحقق من فعالية برنامج قائم علي التنظيم الذاتي في تحسين مستوى الإلتزان الإنفعالي وخفض مستوى الكمالية اللاتكيفية لدي طلاب الجامعة و اسفرت النتائج عن فعالية البرنامج المستخدم . و دراسة كيبية (٢٠٢٣) ، حيث أشارت إلى مجموعة من النتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين

## النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والأتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

مستوي الأتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

وترجع الباحثان هذه العلاقة إلى طبيعة المتغيرات الإيجابية كما ترى الباحثان أن الطالبات اللاتي لديهن أتزان إنفعالي وما يشتمل عليه من القدرة على التحكم والسيطرة في الانفعالات ، والوعي والمرونة الإنفعالية يتمكن من تحديد الأهداف بدقة ووضع الخطط لتنفيذها وتحقيقها ، وذلك لتمتعهن بقدرة عالية على التقييم الذاتي ، والتنظيم الذاتي المعرفي والتعليمي . كما أوضح (المجدلاوي، ٢٠٢٠: ٢٦١) حين عرف التنظيم الذاتي بأنه سمة من سمات الشخصية تجعل الفرد يتمكن من التحكم والسيطرة والاستجابة بمرونة وإيجابية ، وهدوء تجاه ما يتعرض له من ضغوط نفسية أو انفعالية ، وتمكنه من التكيف معها ومواجهتها بإيجابية . وأكدت دراسة نيكوليتا وفيتاليا ( Nicoleta & Vitalia, 2013 ) أن تنمية سمات الشخصية من شأنها أن تعزز الأتزان الإنفعالي لدى الطلبة ، حيث أظهرت النتائج وجود أثر إيجابي دال إحصائيا لبرنامج تنمية سمات الشخصية على الطلاب بشكل يسمح لهم بخلق الانسجام والتفاعل والتكامل سواء على المستوى الشخصي أو فيما بينهم، مما يؤدي إلى رفع مستوى الأتزان الإنفعالي لديهم . وترى الباحثتان أن الطالبات كلما تمتعن بالتنظيم الذاتي المتمثل في التقييم الإيجابي للذات ، والتنظيم المعلوماتي والتنظيم المعرفي الذي يساعد على تحديد أولويات وتنفيذها وفق خطط سابقة ؛ كلما تمتعن بالأتزان الإنفعالي ، والذي يعد أحد مؤشرات الصحة النفسية ، ويشير إلى قدرة الطالبة على التحكم في انفعالاتها ، وتوجيه دفة أمورها بدقة دون الإعتماد على الآخرين .

### نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على " يمكن التنبؤ بالواجهة الإستباقية لدى الطالبات عينة الدراسة بمعلومية الأتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي " وللتحقق من صحة ذلك الفرض ولمعرفة أيهم أقوى تأثيراً الأتزان الإنفعالي أو التنظيم الذاتي على المواجهة الإستباقية تم استخدام معادلة الانحدار المتعدد بطريقة Enter على اعتبار أن الأتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي كمتغيرات مستقلة، والمواجهة الإستباقية متغير تابع.

وقد قامت الباحثتان أولاً بالاطمئنان على تحقق الافتراضات الأساسية لاستخدام تحليل الانحدار المتعدد وهي اعتدالية البيانات وكفاية حجم العينة والذي يشترط أن يكون حجم العينة مساوياً على الأقل لأربعة أضعاف عدد المتغيرات المستقلة وتجانس أو ثبات تباين البواقي كما كانت قيمة اختبار دوربن واتسون Durbin Watson Test أقل من القيمة الجدولية للاختبار عندما تكون العينة ٣٢٤ وعدد المتغيرات المستقلة ٢ كما كانت قيمة عامل تضخم التباين أصغر من القيمة التي تشير إلى وجود ازدواج خطي.

**د / سناء عبد الفتاح & د/ أسماء مسعود البليطي .**

باستخدام اختبار تقدير دالة الانحدار وجد أن أنسب نموذج للعلاقة بين المواجهة الإستباقية والإلتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي هو النموذج الخطي وبلغت قيمة  $R^2$  (٠,٦٢٨) وهي قيمة دالة احصائيا وتعنى إمكانية تفسير التغير في المواجهة الإستباقية بدرجة ٦٢% مما يعنى قدرة النموذج على تفسير العلاقة بنفس الدرجة، وبلغت قيمة ف (٢٧١,١٣٤) وهي قيمة دالة عند مستوى معنوية (٠,٠١) وبلغت قيمة الثابت ١٧,٠٣٥ وهي دالة احصائياً. وذلك كما يتضح في جدول (٢١) التالي :

**جدول (٢١) نتائج تحليل التباين لمعادلة انحدار الإلتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي المنبئة**

**بالمواجهة الإستباقية باستخدام معادلة الانحدار المتعدد (ن=٣٢٤)**

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	الفرقة الثانية المربعات	قيمة(ف)	الدالة
المواجهة الإستباقية	الانحدار	١١٠٠١٥,٩٧٩	٢	٥٥٠٠٧,٩٩٠	٢٧١,١٣٤	٠,٠٠١
	البواقي	٦٥١٢٤,٧٩٥	٣٢١	٢٠٢,٨٨١		
	الكل	١٧٥١٤٠,٧٧٥	٣٢٣			

المتغير التابع: الدرجة الكلية للمواجهة الإستباقية

المتغيرات المنبئة: الإلتزان الإنفعالي، التنظيم الذاتي.

وأظهرت النتائج أن قيمة ف = ٢٧١,١٣٤ وهي دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى

أن نموذج الانحدار دال احصائياً عند مستوى ٠,٠١ وذلك عند درجات حرية (٣٢٤)

**جدول (٢٢) أبعاد الإلتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي المنبئة بالمواجهة الإستباقية باستخدام**

**معادلة الانحدار المتعدد (ن=٣٢٤)**

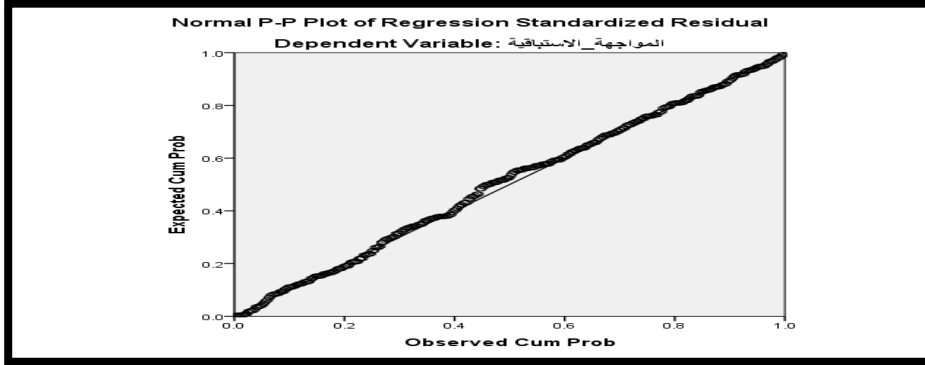
المتغير التابع	المتغيرات المفسرة	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R2	نسبة المساهمة المعدلة adjusted R2	الخطأ المعياري	قيمة الانحدار B	قيمة الانحدار المتعدد Beta	قيمة ت	الدالة
المواجهة الإستباقية	الإلتزان الإنفعالي	٠,٧٩٣	٠,٦٢٨	٠,٦٢٦	١٤,٢٤	١,٠٢٠	٠,٦٤٣	٨,٢٩٦	٠,٠١
	التنظيم الذاتي					٠,٢٣١	٠,١٦٣	٢,١٠٨	٠,٠٥
قيمة الثابت = ١٧,٠٣٥									٠,٠١

ت = ١,٩٧ عند مستوى ٠,٠٥

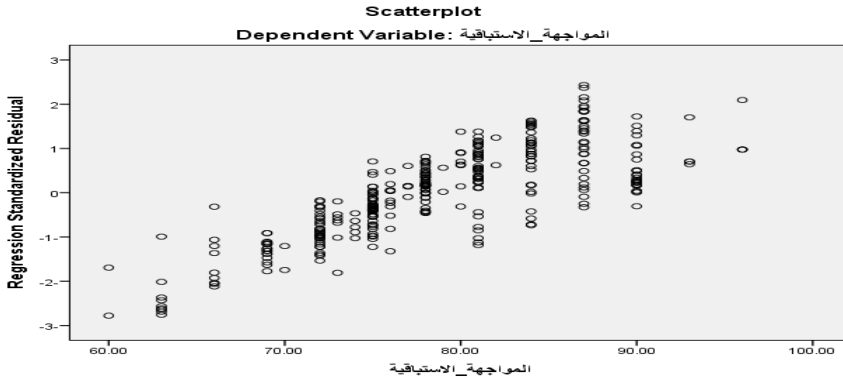
ت = ٢,٥٩ عند مستوى ٠,٠١

كما قامت الباحثتان بالاطمئنان على التوزيع الاعتنالي للبواقي المعيارية وذلك عن طريق فحص الرسم البياني الاحتمالي الاعتنالي (Normal Probability Plots) والذي تعرضه الباحثتان في

الشكل (١) التالي:



حيث يتضح من الشكل (١) السابق أن معظم النقاط تقع على الخط المستقيم أو بالقرب منه مما يدل على التوزيع الاعتنالي للبواقي المعيارية. ومما سبق يتضح أن نموذج الانحدار المتعدد يحقق بوجه عام افتراضات وشروط تحليل الانحدار المتعدد. ومن ثم يمكن الثقة في النتائج المستخرجة من هذا النموذج. كما اطمئنت الباحثتان علي تحقق افتراضات وشروط تحليل الانحدار المتعدد من تجانس أو ثبات البواقي والتوزيع الاعتنالي والعلاقة الخطية بين المتغير التابع والمتغير المستقل.



### شكل (٢) الانتشار بين البواقي المعيارية والمتغير التابع

حيث يتضح أن النقاط تتوزع بشكل أفقي متساوي حول الصفر وأن جميع البواقي تقع داخل المدى من ٢ إلى -٢) مما يشير إلى تحقق افتراضات وشروط تحليل الانحدار المتعدد كما نستطيع كتابة معادلة الانحدار كالتالي:

$$\text{المواجهة_الإستباقية} = ١٧,٠٣٥ + ١,٠٢٠ (\text{الإلتزان_الإنفعالي}) + ٠,٢٣١ (\text{التنظيم_الذاتي})$$



### نتائج الفرض الخامس ومناقشتها :

ينص الفرض الخامس علي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في أبعاد متغيرات المواجهة الإستباقية والدرجة الكلية و الإلتزان الإنفعالي والدرجة الكلية و التنظيم الذاتي والدرجة الكلية تعزي لمتغير التخصص (ليسانس/بكالوريوس) ". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة ت للفروق وفقا للتخصص. ويعرض جدول (٢٣) التالي المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة ت ودالاتها .

جدول (٢٣) قيمة "ت" للمقارنة بين متوسطي درجات مجموعتي التخصص في أبعاد متغيرات الدراسة والدرجة الكلية (ن=٣٢٤)

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
ليسانس	١٥٧	٤٢,٢٤	٩,٥٦	١,٨٣	١,٧٤٩	غير دال	
	بكالوريوس	١٦٧	٤٠,٤١				
ليسانس	١٥٧	٤٠,٣٦	٧,٣٠	٠,٨٧	٠,١٠٤	غير دال	
	بكالوريوس	١٦٧	٤٠,٢٨				
ليسانس	١٥٧	٣٨,٥٩	٧,١٨	٠,٢١	٠,٢٦٩	غير دال	
	بكالوريوس	١٦٧	٣٨,٣٨				
ليسانس	١٥٧	١٢١,٢١	٢٣,٠٦	٢,١٣	٠,٨٢٦	غير دال	
	بكالوريوس	١٦٧	١١٩,٠٧				
ليسانس	١٥٧	٤٠,٧٣	٨,٦٠	٠,٨٣	٠,٨٧٦	غير دال	
	بكالوريوس	١٦٧	٣٩,٩٠				
ليسانس	١٥٧	٣٨,٦٥	٧,٠٧	٠,٩٥	١,٢٣٣	غير دال	
	بكالوريوس	١٦٧	٣٧,٧٠				
ليسانس	١٥٧	٧٩,٣٩	١٥,٤٣	١,٧٩	١,٠٥٢	غير دال	
	بكالوريوس	١٦٧	٧٧,٦٠				
ليسانس	١٥٧	٣٠,٩٨	٦,٧٥	٠,٦٢	٠,٨٤٢	غير دال	
	بكالوريوس	١٦٧	٣٠,٣٥				
ليسانس	١٥٧	٢٩,٠٢	٥,٣١	٠,٣٦	٠,٥٥٩	غير دال	
	بكالوريوس	١٦٧	٢٨,٦٨				
ليسانس	١٥٧	٢٧,٩٦	٥,٣٤	٠,٣٦	٠,٥٨٣	غير دال	
	بكالوريوس	١٦٧	٢٨,٣٢				
ليسانس	١٥٧	٨٧,٩٧	١٦,٦٠	٠,٦٠	٠,٣٢١	غير دال	
	بكالوريوس	١٦٧	٨٧,٩٧				

قيمة ت دالة عند مستوى ٠,٠١ عند ن= ٣٢٤ (٢,٥٩) وعند ٠,٠٥ (١,٩٧)

يتضح من الجدول (٢٣) السابق أن قيم (ت) للفروق بين التخصص بكالوريوس، وليسانس غير دالة إحصائياً .

## النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والأتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الاسطل ، ٢٠١٠ ) التي أشارت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة الإستباقية تعزى لمتغير التخصص الجامعي .  
بينما تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (حنا ، ٢٠٢١) ، من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصصات النظرية وطلاب التخصصات العملية في أساليب المواجهة الإستباقية والوقائية للضغوط لصالح طلاب التخصصات العملية. ودراسة (سعود ، والحياي، ٢٠٢٠) التي أشارت أهم نتائجها إلى تمتع الطلبة بالأتزان الإنفعالي وهناك فارق يعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص الانساني .

وترى الباحثان أن ذلك ربما يرجع إلى طبيعة الدراسة للمقررات الانسانية في المرحلة الجامعية ، والتي تسهم إلى حدما في تنمية جوانب شخصية الطالبة وتعزيز الجوانب الإيجابية بها .

### نتائج الفرض السادس ومناقشتها :

١- وينص الفرض السادس على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات (عينة الدراسة) في أبعاد المواجهة الإستباقية والأتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي وفقاً لمتغير الفرقة الأولى، الثانية، الثالثة ، الرابعة" وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة وقامت في الخطوة التالية باستخدام تحليل التباين للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الأربعة (الأولي، الثانية، الثالثة ، الرابعة). وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول (٢٤) التالي :

جدول (٢٤) تحليل التباين الأحادي لبيان أثر متغير الفرقة الدراسية على استجابات أفراد العينة

### على مقاييس المواجهة الإستباقية و الأتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي

الأبعاد	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
التخطيط و المواجهة الفاعلة	بين المجموعات	٨١٨٥,٨٢٢	٣	٢٧٢٨,٦٠٧	٤٢,٠٣٠	٠,٠١
	داخل المجموعات	٢٠٧٧٤,٥٣٧	٣٢٠	٦٤,٩٢٠		
	المجموع	٢٨٩٦٠,٣٥٨	٣٢٣			
التطور الايجابي واعدة التفسير للمواقف	بين المجموعات	٤٣٣٣,٩١٤	٣	١٤٤٤,٦٣٨	٣٢,٣١٦	٠,٠١
	داخل المجموعات	١٤٣٠٥,٠٥٨	٣٢٠	٤٤,٧٠٣		
	المجموع	١٨٦٣٨,٩٧٢	٣٢٣			
التقبل والتحرر السلوكي والعقلي	بين المجموعات	٥٨٨٣,٥٨١	٣	١٩٦١,١٩٤	٥٧,٩٤١	٠,٠١
	داخل المجموعات	١٠٨٣١,٣٧٠	٣٢٠	٣٣,٨٤٨		
	المجموع	١٦٧١٤,٩٥١	٣٢٣			
الدرجة الكلية للمواجهة الإستباقية	بين المجموعات	٥٣٦٢٤,٠٨٥	٣	١٧٨٧٤,٦٩٥	٤٧,٠٧١	٠,٠١
	داخل المجموعات	١٢١٥١٦,٦٩٠	٣٢٠	٣٧٩,٧٤٠		
	المجموع	١٧٥١٤٠,٧٧٥	٣٢٣			
التحكم والسيطرة في الانفعالات	بين المجموعات	٦٤٣٨,٥٥١	٣	٢١٤٦,١٨٤	٣٩,٧٥٧	٠,٠١
	داخل المجموعات	١٧٢٧٤,٥٨٥	٣٢٠	٥٣,٩٨٣		
	المجموع	٢٣٧١٣,١٣٦	٣٢٣			
الوعي والمرونة	بين المجموعات	٤١٢٤,٠٩٢	٣	١٣٧٤,٦٩٧	٣٧,٨٩٦	٠,٠١

الإنتفاعلية	داخل المجموعات		
	المجموع	٣٢٠	٣٦,٢٧٦
الدرجة الكلية الإتزان الإنفعالي	بين المجموعات	٣	٦٩٣٧,٧٠٤
	داخل المجموعات	٣٢٠	١٧١,٥٢٤
	المجموع	٣٢٣	٧٥٧٠٠,٧٥٠
التقييم الذاتي	بين المجموعات	٣	١٠٢٥,٧٦٩
	داخل المجموعات	٣٢٠	٣٥,٨٠٩
	المجموع	٣٢٣	١٤٥٣٦,٣٣٠
التنظيم الذاتي المعرفي	بين المجموعات	٣	٥٦٩,٧٣٤
	داخل المجموعات	٣٢٠	٢٤,٢٠٥
	المجموع	٣٢٣	٩٤٥٤,٨٨٩
التنظيم الذاتي التعليمي	بين المجموعات	٣	٥٠٩,٣٥٢
	داخل المجموعات	٣٢٠	٢٦,٥٤٠
	المجموع	٣٢٣	١٠٠٢٠,٨٨٩
التنظيم الذاتي	بين المجموعات	٣	٦٠٦٨,٥٧٨
	داخل المجموعات	٣٢٠	٢٣٠,٣٠٨
	المجموع	٣٢٣	٩١٩٠٤,٣٣٠

قيمة ف دالة عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٣,٠٩ وعند مستوي دلالة ٠,٠١ = ٤,٨٨

أوضحت نتائج تحليل التباين بالجدول (٢٤) السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات الأربعة للدراسة في أبعاد المقياس حيث كانت قيمة ف دالة للأبعاد والدرجة الكلية كما يعرض جدول ( ٢٥ ) التالي المتوسطات والانحرافات المعيارية للفروق بين المجموعات الأربع على أبعاد المقاييس وأبعادها (المواجهة الإستباقية- الإتزان الإنفعالي - التنظيم الذاتي) .  
جدول (٢٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية والمقارنات المتعددة للمجموعات الأربعة

(ن=٣٢٤)

الدالة	الفرق بين المتوسطين	المقارنات	الانحراف المعياري	المتوسطات	العدد	المستوي	
غير دال	٢,١٢	أولى × ثانية	١٠,٣٢	٣٠,٠٢	٧٩	الأولى	التخطيط و المواجهة الفاعلة
دال لصالح الثالثة	*٦,٠٣	الأولى × الثالثة					
دال لصالح الرابعة	*١٣,٤٠	الأولى × الرابعة					
دال لصالح الثالثة	*٣,٩٠	الثانية × الثالثة	٨,٨٤	٣٨,١٥	٨٦	الثانية	التطور الإيجابي وإعادة التفسير للمواقف
دال لصالح الرابعة	*١١,٢٧	الثانية × الرابعة					
دال لصالح الرابعة	*٧,٣٦	الثالثة × الرابعة					
غير دال	١,٤٣	أولى × ثانية	٧,٠٥	٣٦,٣٢	٧٩	الأولى	التنقل والتحرر السلوكي والعقلي
دال لصالح الثالثة	*٥,٥١	الأولى × الثالثة					
دال لصالح الرابعة	*٩,٤٣	الأولى × الرابعة					
دال لصالح الثالثة	*٤,١٦	الثانية × الثالثة	٦,١٤	٣٤,٤٦	٨٦	الثانية	
دال لصالح الرابعة	*٨,٠٩	الثانية × الرابعة					
دال لصالح الرابعة	*٣,٩٢	الثالثة × الرابعة					
غير دال	٠,٦١	أولى × ثانية	٦,٢٢	٣٩,٧٠	٨٢	الثالثة	
دال لصالح الثالثة	*٤,٦٣	الأولى × الثالثة					
دال لصالح الرابعة	*١٠,٢٠	الأولى × الرابعة					
دال لصالح الثالثة	*٥,٢٤	الثانية × الثالثة	٢,٨٠	٤٥,١٨	٧٧	الرابعة	
دال لصالح الرابعة	*١٠,٧١	الثانية × الرابعة					
دال لصالح الرابعة	*٥,٧٤	الثالثة × الرابعة					

**النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والاتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .**

الدرجة الكلية للمواجهة الإستباقية	الاولى	٧٩	١٠٧,٤٣	٢٤,٩١	أولى × ثانية	٢,٨٦	غير دال
	الثانية	٨٦	١١٠,٢٩	٢١,٥٧	الأولى × الثالثة	*١٦,١٧	دال لصالح الثالثة
	الثالثة	٨٢	١٢٣,٦٠	١٩,٤١	الأولى × الرابعة	*٣٢,٩٦	دال لصالح الرابعة
	الرابعة	٧٧	١٤٠,٣٧	٦,٢٧	الثانية × الثالثة	*١٣,٣١	دال لصالح الثالثة
					الثانية × الرابعة	*٣٠,٢٨	دال لصالح الرابعة
التحكم والسيطرة في الانفعالات	الاولى	٧٩	٣٤,٣١	٨,٦٨	أولى × ثانية	*٣,٨٩	دال لصالح الثانية
	الثانية	٨٦	٣٨,٢٠	٩,٠١	الأولى × الثالثة	*٨,٢٢	دال لصالح الثالثة
	الثالثة	٨٢	٤٢,٦٤	٧,٠٠	الأولى × الرابعة	*١١,٩٩	دال لصالح الرابعة
	الرابعة	٧٧	٤٦,٣١	٢,٥٩	الثانية × الثالثة	*٤,٤٣	دال لصالح الثالثة
					الثانية × الرابعة	*٨,١٠	دال لصالح الرابعة
الوعي والمرونة الإنفعالية	الاولى	٧٩	٣٣,٧٤	٧,٤٨	أولى × ثانية	٢,١٦	غير دال
	الثانية	٨٦	٣٥,٩٠	٦,٦٩	الأولى × الثالثة	*٦,٥٢	دال لصالح الثالثة
	الثالثة	٨٢	٤٠,٢٦	٥,٩٧	الأولى × الرابعة	*٩,٢٢	دال لصالح الرابعة
	الرابعة	٧٧	٤٢,٩٧	١,٧٣	الثانية × الثالثة	*٤,٦٦	دال لصالح الثالثة
					الثانية × الرابعة	*٧,٠٦	دال لصالح الرابعة
الدرجة الكلية للاتزان الإنفعالي	الاولى	٧٩	٦٨,٠٦	١٥,٩٣	أولى × ثانية	*٦,٠٥	دال لصالح الثانية
	الثانية	٨٦	٧٤,١١	١٥,٨٤	الأولى × الثالثة	*١٤,٨٥	دال لصالح الثالثة
	الثالثة	٨٢	٨٢,٩١	١٢,٦٧	الأولى × الرابعة	*٢١,٢٢	دال لصالح الرابعة
	الرابعة	٧٧	٨٩,٢٨	٣,٠٧	الثانية × الثالثة	*٨,٧٩	دال لصالح الثالثة
					الثانية × الرابعة	*١٥,٦٦	دال لصالح الرابعة
التقييم الذاتي	الاولى	٧٩	٢٦,٩٧	٦,٤٢	أولى × ثانية	١,٦٠	غير دال
	الثانية	٨٦	٢٨,٥٨	٦,٩١	الأولى × الثالثة	*٥,٤٦	دال لصالح الثالثة
	الثالثة	٨٢	٣٢,٤٣	٦,٤٤	الأولى × الرابعة	*٧,٩٠	دال لصالح الرابعة
	الرابعة	٧٧	٣٤,٨٨	٣,٢٧	الثانية × الثالثة	*٣,٨٥	دال لصالح الثالثة
					الثانية × الرابعة	*٦,٣٠	دال لصالح الرابعة
التنظيم الذاتي المعرفي	الاولى	٧٩	٢٦,٣٥	٥,٩٠	أولى × ثانية	٠,٧٦	غير دال
	الثانية	٨٦	٢٧,١١	٥,٥٤	الأولى × الثالثة	*٣,٥٨	دال لصالح الثالثة
	الثالثة	٨٢	٢٩,٩٣	٤,٩٨	الأولى × الرابعة	*٥,٨٤	دال لصالح الرابعة
	الرابعة	٧٧	٣٢,١٩	٢,٢٩	الثانية × الثالثة	*٢,٨٢	دال لصالح الثالثة
					الثانية × الرابعة	*٥,٢٥	دال لصالح الرابعة
التنظيم الذاتي التعليمي	الاولى	٧٩	٢٦,١٠	٦,٢٨	أولى × ثانية	٠,٤٥	غير دال
	الثانية	٨٦	٢٦,٥٥	٥,٥٩	الأولى × الثالثة	*٢,٣٤	دال لصالح الثالثة
	الثالثة	٨٢	٢٨,٤٥	٥,٠٤	الأولى × الرابعة	*٥,٦٠	دال لصالح الرابعة
	الرابعة	٧٧	٣١,٧٠	٣,٠٢	الثانية × الثالثة	١,٨٩	غير دال
					الثانية × الرابعة	*٥,١٤	دال لصالح الرابعة
الدرجة الكلية للتنظيم الذاتي	الاولى	٧٩	٧٩,٤٣	١٨,٢٧	أولى × ثانية	٢,٨٦	غير دال
	الثانية	٨٦	٨٢,٢٥	١٧,٤٥	الأولى × الثالثة	*١١,٣٩	دال لصالح الثالثة
	الثالثة	٨٢	٩٠,٨٢	٥,٥١	الأولى × الرابعة	*١٩,٢٤	دال لصالح الرابعة
	الرابعة	٧٧	٩٨,٧٧	١٥,٤٩	الثانية × الثالثة	*٨,٥٧	دال لصالح الثالثة
					الثانية × الرابعة	*١٦,٥٣	دال لصالح الرابعة

ينتضح من الجدول (٢٥) السابق وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعات الأربعة (الاولى -

الثانية -الثالثة - الرابعة ) في اتجاه الفرقة الأعلى.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة ( Jitka .Vaculikova & Petr .Soukup,2019 ) التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق دالة احصائياً في أسلوب المواجهة الإستباقية يمكن عزوها لمتغير العمر. و دراسة ( نعمة ، ٢٠١٦ ) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الإلتزان الإنفعالي تعزى لمتغير الصف (من الاول إلى الرابع) وأرجعت ذلك إلى أن المستوى الصفّي لا يؤثر بشكل مباشر في الإلتزان الإنفعالي . وأرجعت الباحثتان تلك النتيجة إلى الخبرة التي تكتسبها الطالبة من المقررات الدراسية والخبرات الحياتية كلما زادت المرحلة الدراسية لها من الفرقة الاولى إلى الثانية إلى الثالثة ، ثم الرابعة ، ونتيجة للتفاعل مع الزميلات والقائمين بالتدريس .

### عرض نتائج الفرض السابع ومناقشتها:

ينص الفرض السابع على أنه "لا توجد مطابقة جيدة بين نموذج تحليل المسار المقترح وبيانات المشاركين في الدراسة بالنسبة للعلاقات المختلفة بين التنظيم الذاتي (كمتغير مستقل)، المواجهة الإستباقية (كمتغير وسيط)، والإلتزان الإنفعالي (كمتغير تابع)". وللتحقق من هذا الفرض اقترحت الباحثة نموذجاً بنائياً (تحليل المسار) يفسر العلاقات بين هذه المتغيرات وبعضها البعض؛ في ضوء ما تم الاطلاع عليه من أطر نظرية ودراسات وبحوث سابقة. كما تأكدت الباحثتان قبل إجراء التحليل من كافة الافتراضات والشروط الواجب توافرها لتحليل المسار، ومن أهمها إيجاد مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات البحث، حيث تبين وجود علاقات قوية بين هذه المكونات وبعضها البعض، كما سبق عرضه. وبناءً على ما سبق تم التأكد من حسن مطابقة النموذج المقترح من خلال حساب مؤشرات المطابقة والتي أظهرت جميعها حسن مطابقة النموذج المقترح كما يوضحه الجدول (٢٦).

جدول (٢٦) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج تحليل المسار للدور الوسيط للمواجهة الإستباقية

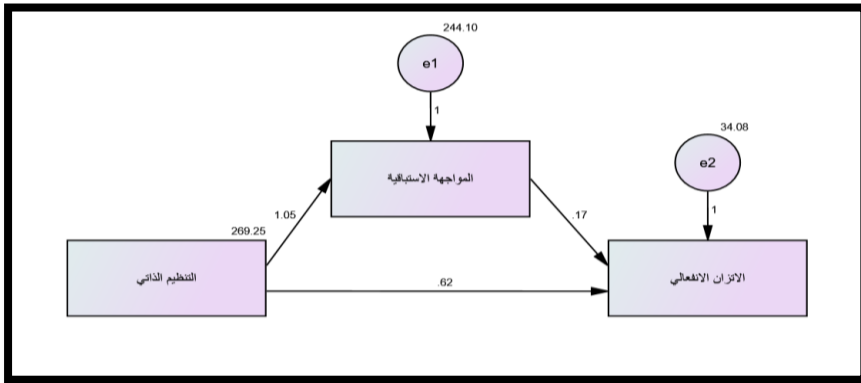
### في العلاقة بين التنظيم الذاتي والإلتزان الإنفعالي

م	مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	القرار
١	X2	٢,٥٠٨	ان تكون غير دالة	مقبول
٢	مؤشر النسبة بين قيم X2 ودرجات الحرية df (CMIN)	٢,٥٠٨	أقل من (٥)	مقبول
٣	مؤشر جذر متوسطات مربعات البواقي (RMR)	٠,٠٥٩	الأقرب من الصفر	مقبول
٤	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٩٨	٠ إلى ١	مقبول
٥	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٩٥٤	٠ إلى ١	مقبول
٦	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	١,٠٠٠	٠ إلى ١	مقبول
٧	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٩٩١	٠ إلى ١	مقبول
٨	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	١,٠٠٠	٠ إلى ١	مقبول
٩	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٩٩٥	٠ إلى ١	مقبول
١٠	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	١,٠٠٠	٠ إلى ١	مقبول
١١	جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	٠,٠٥٩	٠,٠٥٥ فأقل أو ٠,٠٠٨ فأقل	مقبول

## النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والالتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

يتضح من الجدول (٢٦) السابق أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المثالي لحسن المطابقة، حيث بلغت قيمة chi-square (٢,٥٠٨) وهي قيمة غير دالة إحصائياً مما يدل على المطابقة الجيدة بين النموذج وبيانات عينة الدراسة، كما بلغت قيمة مؤشر chi-square إلى درجات الحرية (٢,٥٠٨) حيث يفترض ألا تزيد هذه القيمة عن (٥) وبالتالي فإن هذه القيمة تقع في المدى المثالي لقبول النموذج، كما أن قيمة مؤشر جذر متوسطات مربعات البواقي (RMR) (٠,٠٥٩) ، كما أن قيمة مؤشر حسن المطابقة (GFI) (٠,٩٩٨) ، كما أن قيمة حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI) (٠,٩٥٤) ، كما أن قيمة مؤشر المطابقة المعياري (NFI) (١,٠٠٠) ، كما أن قيمة مؤشر المطابقة النسبي (RFI) (٠,٩٩١) ، كما أن قيمة مؤشر المطابقة المتزايد (IFI) (١,٠٠٠) ، كما أن قيمة مؤشر المطابقة توكر لويس (TLI) (٠,٩٩٥) ، كما أن قيمة مؤشر المطابقة المقارن (CFI) (١,٠٠٠) وهي قيم جيدة وتقع في المدى المثالي للمؤشر الذي ينحصر من (صفر) إلى (١) حيث تشير القيم القريبة من الواحد إلى مطابقة جيدة، كما أن قيمة جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA) (٠,٠٥٩) وهي قيمة جيدة وتقع في المدى المثالي للمؤشر حيث أنها أقل من ٠,٠٨ مما يدل على أن النموذج مطابق بدرجة كبيرة، وهو من أهم مؤشرات جودة المطابقة، ويتضح من كل ما سبق مطابقة نموذج تحليل المسار لمتغيرات الدراسة مع بيانات العينة الأساسية بدرجة مرتفعة.

كما تم إجراء تحليل المسار على عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب كل من التأثيرات المباشرة وغير المباشرة، ومعاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالاتها، والشكل (٣) التالي يوضح نموذج تحليل المسار المستخرج لمتغيرات الدراسة.



شكل (٣) تحليل المسار للعلاقات بين متغيرات الدراسة

د / سناء عبد الفتاح & د/ أسماء مسعود البليطي .

يتضح من الشكل (٣) السابق أن أثر التنظيم الذاتي على الإلتزان الإنفعالي يتوسطه متغير المواجهة الإستباقية حيث كانت قيمة التأثير ٠,١٧ وقيمة الخطأ المعياري ٠,٠٦٢، وهي دالة إحصائياً بينما كانت قيمة الأثر المباشر وهي ٠,٦٢ مما يعني وجود وساطة جزئية.

كما يوضح الجدول (٢٧) التالي المسارات المباشرة ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية بين متغيرات نموذج تحليل المسار

جدول ( ٢٧ ) المسارات المباشرة ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية والأخطاء المعيارية

نموذج تحليل المسار للعلاقة بين متغيرات الدراسة

الدالة	القيمة الدرجة	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار اللامعيارية	معاملات الانحدار المعيارية	التأثيرات واتجاه التأثير		
					نوع التأثير	إلى	من
٠,٠١	١٩,٨٠ **٦	٠,٠٠,٠٥٣	١,٠٤٩	٠,٧٤١	مباشر	المواجهة الإستباقية	التنظيم الذاتي
٠,٠١	٨,٣٢٢ **	٠,٠٢١	٠,١٧٣	٠,٢٧٥	مباشر	الإلتزان الإنفعالي	المواجهة الإستباقية
٠,٠١	٢١,٠٤ **٨	٠,٠٢٩	٠,٦٢٠	٠,٦٩٥	مباشر	الإلتزان الإنفعالي	التنظيم الذاتي
			٠,١٨٢	٠,٢٠٣	غير مباشر		
			٠,٨٠٢	٠,٨٩٨	كلي		

يتضح من الجدول ( ٢٧ ) السابق أن معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت قيمها الدرجة دالة عند مستوى ٠,٠٠١، من حيث تأثير التنظيم الذاتي على المواجهة الإستباقية وعلى الإلتزان الإنفعالي بواسطة المواجهة وكذا في حالة تأثير المواجهة الإستباقية على الإلتزان الإنفعالي مما يشير إلى أن الوساطة جزئية وليست كلية

توصلت دراسة (سرور ، المنشاوي : ٢٠١٠ ) إلى وجود تأثيرات مباشرة وغير مباشرة بين أبعاد كل من الكفاءة الإنفعالية ، وأساليب مواجهة الضغوط والابداع الإنفعالي .

وترى الباحثان أن هذه الوساطة الجزئية توضح قيمة وأهمية المواجهة الإستباقية كوسيط هام بين الإلتزان الإنفعالي، والتنظيم الذاتي ؛ فكلما كانت الطالبات لديهن القدرة على التخطيط والمواجهة الفاعلة ولديهن التطور الإيجابي المستمر ، كلما تمتعن بمرونة وسيطرة على الإنفعالات، وزادت لديهن القدرة على التنيم الذاتي والمعرفي والعكس صحيح .

وخلصت النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية هي : وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين المواجهة الإستباقية والإلتزان الإنفعالي ، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين المواجهة

## النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والالتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

الإستباقية والتنظيم الذاتي ، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الإلتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي، وأظهرت النتائج أن متغيري الإلتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي تتبئ بالواجهة الإستباقية لدي طلاب الجامعة ، كما أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات أفراد تعزى لمتغير التخصص (ليسانس، بكالوريوس)، بينما توجد فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير (الفرقة الدراسية ) بين المجموعات الأربعة في اتجاه الفرقة الأعلى ، كما تم التوصل إلى وجود نموذج بنائي يفسر التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية بين التنظيم الذاتي(كمتغير مستقل ) والواجهة الإستباقية كمتغير وسيط ، والإلتزان الإنفعالي ( كمتغير تابع ) ، وقد تم تفسير هذه النتائج في ضوء ما انتهت إليه الدراسات السابقة والبحوث

في ضوء نتائج الدراسة الحالية توصلت الباحثتان إلى عدد من التوصيات والمقترحات البحثية  
**التوصيات :**

- ❖ إعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية تهدف إلى تنمية مهارات المواجهة الإستباقية لدي الطلاب .
- ❖ تقديم برامج ارشادية تهدف تنمية مهارات الإلتزان الإنفعالي لدي الطلاب.
- ❖ ضرورة الاهتمام بتنمية مهارات التنظيم الذاتي لدي الطلاب مع مراعاة الفروق الفردية بينهم.
- ❖ توفير الأنشطة والفعاليات العلمية والندوات التي تساعد الطالبات على ضبط الذات والإلتزان الإنفعالي.
- ❖ إتاحة الفرصة أمام الطالبات للتطوير من شخصياتهن بما يحقق أهدافهن ، ويزيد ويدعم نقاط القوة ، ويحسن نقاط الضعف.

## البحوث المقترحة :

- ❖ الإلتزان الإنفعالي وعلاقته بالتكؤ الأكاديمي لدى طلاب المتعثرين دراسياً.
- ❖ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التنظيم الذاتي في تنمية أساليب المواجهة الإستباقية لدي طلاب الجامعة
- ❖ دراسة علاقة أساليب المواجهة الإستباقية بالإرهاك النفسي لدي طلاب الجامعة .

## المراجع العربية

- الأسطل ، مصطفى رشاد .(٢٠١٠). الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات ت مواجهة الضغوط لدي طلاب كليات التربية بجامعة غزة رسالة ماجستير الجامعة الإسلامية بغزة كلية التربية قسم علم النفس / ارشاد نفسي .



د / سناء عبد الفتاح & د/ اسماء مسعود البليطي .

- ابورياش، حسين محمد.(٢٠٠٦). التعلم المعرفي، الاردن، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- احمد ، أسماء سراج الدين و عثمان ،مروه محمد .( ٢٠١٤ ). الإلتزان الإنفعالي لدي مديري الإدارات بجامعة الخرطوم مجمع وسط، الجمعية السودانية النفسية ، مجلة دراسات نفسية ع١٣.
- بخيت ، يوسف مالك .(٢٠١٦). الإلتزان الإنفعالي وعلاقته بمهارات حل المشكلات لدي الطلبة الموهوبين دراسة وصفية علي مدارس الموهبة والتميز الثانوية بولاية الخرطوم . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب ب ،جامعة أم درمان الإسلامية، السودان .
- الجانبي سعد عباس .( ٢٠١٥ ) . الدورات التحكيمية وعلاقتها بنمو الإلتزان الإنفعالي لدي حكام الكرة الطائرة . مجلة المحترف ، جامعة زيان عاشور الجلفة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
- جبر، هديل علي .(٢٠٢٣). التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة مدارس المتميزين . مجلة العلوم التربوية ، الجزء الرابع العدد (٢١) .
- حسن ، محسن محمد و صالح ، سامر مهدي .(٢٠١٥) . السمات الدافعية وعلاقتها بالإلتزان الإنفعالي لدي لاعبي كرة القدم المتقدمين . مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل -كلية التربية الرياضية .
- حسن، حسن عبدالله.(٢٠٢٢) . المواجهة الاستباقية لدى المرشدين التربويين في محافظة ديالى. مجلة الجامعة العراقية، ع ٥٣، ج ٣ ، ٢٣٩-٥٢٨
- حمدان ، محمد الجمال .(٢٠١٠). الإلتزان الإنفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية . رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- حنا ، نبيل وليم .(٢٠٢١). القوي الإنسانية وعلاقتها بأساليب المواجهة الإستباقية والوقائية للضغوط لدي عينة من طلاب الجامعة . مجلة دراسات عربية ، كلية الآداب - جامعة الوادي الجديد .
- خليل ، عفراء .(٢٠٠٧).الإلتزان الإنفعالي وعلاقته بالمسؤولية الإجتماعية لدى طالبات المرحلة الإعدادية .مجلة العلوم النفسية ،جامعة المستنصرية،ع(١٠) ج(١١)، ١٥٥-١٦٧.
- الداھري ، صالح حسن .( ٢٠٠٨ ) . اساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والإنفعالية ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان الأردن .
- رمو ، أحمد .(٢٠١٣). الشخصية : النظريات الكلاسيكية و البحث الحديث . المنظمة العربية
- == المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ١ المجلد (٣٤) - أبريل ٢٠٢٤ (٢٧٥) ==

النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والانتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

للترجمة ، لبنان .

- ريان ، محمود.(٢٠٠٦). الإنتزان الإنفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة . رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر ، كلية التربية.
- الزغبى ، امل عبدالمحسن .(٢٠٢٠) . فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تحسين النهوض الأكاديمي وتخفيف الملل الدراسي للموهوبات بالمرحلة المتوسطة، مجلة كلية التربية ببها ٣١(١٢٢) ٥٤-١ .
- الزغول ، رافع النصير .( ٢٠١٠ ) . علم النفس المعرفي . دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان - الأردن.
- الزغول، رافع ، وعلاونة، شفيق، والعتوم ، عدنان ، و الزغول، عماد .(٢٠١٤). علم النفس العام ، عمان دار المسيرة ، ط٥.
- السبعواوي ، فضيلة عرفات .(٢٠٠٨) . الإنتزان الإنفعالي لدى طلبة اعداد المعلمين والمعلمات وعلاقته بالبحوث النفسية، مجلة جامعة بغداد، (١) ، (٤٥ - ١).
- سرور ، سعيد عبدالغني و المنشاوي ، عادل محمود .(٢٠١٠) . نموذج بنائي للإبداع الإنفعالي والكفاءة الإنفعالية والتفكير الإبداعي وأساليب مواجهة الضغوط الدراسية لدى الطالب المعلم . مجلة كلية التربية - جامعة الإسكندرية ،المجلد الثاني العدد (١) .
- سعود، جمعة ساجت ،والحياني، صبري بردان.(٢٠٢٠) .الإنتزان الإنفعالي لدى طلبة جامعة الأنبار . جامعة الأنبار ،كلية التربية، ع (١) ٢١٠ - ٢٣٤ .
- السعيد، سعيد مسعد.(٢٠٠٤) .أليات البحث التربوي بين الخطية والمنظومية ، المؤتمر الرابع للمدخل المنظومي في التدريس والتعليم ، جامعة عين شمس ، دار الضيافة .
- شعبان ، عرفات .(٢٠١٣). تنظيم الذات كمنبئ بأساليب اتخاذ القرار لدى المديرين . دراسات نفسية، مج ٢٣، ع (٤) ، ٣٧٧-٤١٦ .
- صالح ، محمد صبحي .(٢٠١٧) . مبادئ الإحصاء ، ط٧ ، دار إليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- عاطف ، علي ، و درباله ، السيد ، هو جاد ، رامي ، و احمد، فاطمة .(٢٠٢١) . الإنتزان الإنفعالي لدي لاعبات الجمباز . المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بنها ، كلية التربية الرياضية للبنين .

د / سناء عبد الفتاح & د/ اسماء مسعود البليطي .

- عبد الخالق ،احمد محمد . ( ٢٠٠٠ ) . أسس علم النفس. دار المعرفة الجامعية للنشر، الإسكندرية ، مصر.
- عبد الرزاق، مصطفى محمود .(٢٠٢٢). نمذجة العلاقات بين جودة الحياة الأكاديمية والتنظيم الذاتي والضرر الأكاديمي لدى طلاب جامعة الأزهر مجلة البحث العلمي في التربية ،جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية .
- عبدالسلام ، هيثم و مهدي، امل .(٢٠٠٠) . قياس الإتزان الإنفعالي لتدريسي جامعة البصرة وعلاقته ببعض المتغيرات مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية ،جامعة البصرة - كلية التربية للعلوم الإنسانية.
- عثمان، شادية .(٢٠٠٤). الإتزان الإنفعالي لدى طلاب الصفين السابع والثامن بمرحلة التعليم الاساسي وعلاقته بالتقبل الوالدي والحاجات النفسية . رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة أم درمان الإسلامية ، كلية التربية .
- عثمان، مرفت .(٢٠١٦).الإتزان الإنفعالي وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلبة المرحلة الثانوية .رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية ، كلية العلوم التربوية والنفسية، الأردن.
- عوجة ، محمد عبد الفتاح .(٢٠١٢) . القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية والرضا الوظيفي والتنظيم الذاتي في الهوية الوظيفية للمعلمين الفلسطينيين ،رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة إلمومك ، الأردن.
- غباين ، عمر .(٢٠٠١) . التعلم الذاتي بالحقائب التعليمية ، دار المسيرة ،عمان - الأردن .
- فيصل ، ضياء أبو عاصي .(٢٠١٨). فعالية برنامج قائم علي التنظيم الذاتي في تحسين مستوي الإتزان الإنفعالي وخفض مستوي الكمالية اللاتكيفية لدي طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة العريش ع ١٤ .
- قطامي ، يوسف .(٢٠٠٤). النظرية المعرفية الاجتماعية وتطبيقاتها . دار الفكر للنشر والتوزيع.
- القيصي ، لما ماجد .(٢٠٢٠). الإتزان الإنفعالي وعلاقته بأساليب التنشئة الوالدية ،مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ،الجامعة الإسلامية بغزة شؤون البحث العلمي والدراسات العليا ع ١٤ .
- كامل ، مصطفى محمد .(٢٠٠٣). بعض المتغيرات المرتبطة بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى عينة من طلاب الجامعة. المؤتمر العلمي الثامن: التعلم الذاتي وتحديات المستقبل ١٢-١١
- == المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ١ المجلد (٣٤) - أبريل ٢٠٢٤ (٢٧٧) ==

## النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والالتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .

- مايو). كلية التربية. جامعة المنيا. مصر .
- كبيبة ، وعود احمد .(٢٠٢٣). مستوى الإلتزان الإنفعالي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى التلميذات ذوي صعوبات التعلم ، رسالة ماجستير كلية التربية - جامعة نجران ، السعودية .
- اللامي ، نشعة كريم (٢٠١١). اعداد برنامج ارشادى جمعي مقترح لتخفيف المشكلات الدراسية لدى طلبة كلية المعلمين . جامعة الموصل ، ع(٢٣).
- المجدلوي، ماهر.(٢٠٢٠). اتجاهات طلبة جامعة الأقصى نحو ممارسة الأنشطة الترويحية والنفسية و علاقتها بالإلتزان الإنفعالي والتمكين النفسي. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية، ٢٨(٦)، ٢٥٥- ٢٨٨ .
- المسعودي، عبد عون عبود. (٢٠٠٢) . قياس الإلتزان الإنفعالي لدى طلبة الجامعة- بناء وتطبيق .رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بغداد .
- موسي ، ايلاف حميد .(٢٠٢٣) . المواجهة الإستباقية وعلاقتها بالإجهاض المتصور لدي تدريسي الجامعة . مجلة الأنبار للعلوم الإنسانية ع ١٤ .
- نعمة ، حنان حسين .(٢٠١٦). الإلتزان الإنفعالي لدى طلبة كلية الآداب . مجلة العلوم التربوية والنفسية ، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، ع(١٢٤) ، ٤٣٤- ٤٦١ .
- نور، إيمان لقمش ، وزناد ، دليلة. (٢٠٢٢). أثر استراتيجيتي المواجهة الإستباقية والوقائية في تحقيق الرفاهية الذاتية لدى المسنين . مجلة البحوث التربوية والتعليمية ، مج(١١)، ع(٢)، ٢٦٩- ٢٨٦ .

## - ثانياً ترجمة المراجع العربية

- Astol, Mustafa Rashad. (2010). *Emotional intelligence and its relationship to coping skills among education college students in Gaza universities*. Unpublished master's thesis, Islamic University of Gaza, Faculty of Education, Department of Psychology/Guidance.
- Aburayash, Hussein Mohammed. (2006). *Cognitive learning*. Amman, Jordan: Dar Al-Maseera for Publishing and Distribution. (1st ed.)
- Ahmed, Asmaa S. Eldin, & Osman, Marwa M. (2014). Emotional balance among administration managers at the University of Khartoum Compound. Sudanese Psychological Association, *Journal of*

- Bakheet, Yousif Malik. (2016). *Emotional balance and its relationship to problem-solving skills among gifted students: A descriptive study in the Gifted and Excellence Secondary Schools in Khartoum State*. Unpublished master's thesis, University of Omdurman Islamic, Sudan.
- Al-Jabani, Saad Abbas. (2015). Arbitration courses and their relationship to the emotional balance growth of volleyball referees. *Al-Muhtarif Journal*, University of Ziane Achour Guelma - Institute of Physical and Sports Activities Sciences.
- Jaber, Hadeel Ali. (2023). Cognitive self-regulation in gifted school students. *Journal of Educational Sciences*, Part Four, Issue (21).
- Hassan, Mohsen Mohammed, & Saleh, Samer Mahdi. (2015). Motivational traits and their relationship to emotional balance in advanced football players. *Journal of Sports Education Sciences*, University of Babylon - College of Physical Education.
- Hassan, Hassan Abdullah. (2022). Proactive coping among educational counselors in Diyala Governorate. *Iraqi University Journal*, Series A, 53(3), 239-528.
- Hamdan, Mohamed Al Jamal. (2010). *Emotional balance and the ability to make decisions among Palestinian police officers*. Unpublished master's thesis, Islamic University, Gaza.
- Hanna, Nabil William. (2021). Human strengths and their relationship to proactive and preventive coping methods for stress among university students. *Arab Studies Journal*, Faculty of Arts, Al-Wadi Al-Jadid University.
- Khalil, Afraa. (2007). Emotional balance and its relationship to social responsibility among preparatory stage female students. *Journal of Psychological Sciences*, University of Mustansiriya, 10(11), 155-167.
- Dahri, Saleh Hassan. (2008). *Fundamentals of psychological compatibility and behavioral and emotional disorders*. Dar Safaa for

Publishing and Distribution, Amman, Jordan.

- Ramo, Ahmed. (2013). *Personality: Classical theories and modern research*. Arab Organization for Translation, Lebanon.
- Ryan, Mahmoud. (2006). *Emotional balance and its relationship to cognitive speed and innovative thinking among eleventh-grade students in Gaza*. Unpublished master's thesis, Al-Azhar University, Faculty of Education.
- Zaghoul, Amal Abdelmohsen. (2020). The effectiveness of a training program based on self-regulated learning strategies in improving academic achievement and reducing academic boredom for gifted middle school students. *Journal of Education*, Benha University, 31(122), 1-54.
- Al-Zaghoul, Raafat. (2010). *Cognitive psychology*. Dar Al-Shorouk for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- Al-Zaghoul, Raafat, Al-Awawneh, Shafiq, Al-Atoum, Adnan, & Al-Zaghoul, Emad. (2014). *General psychology*. Dar Al-Maseera, Amman, Jordan. (5th ed.)
- Al-Sabaawi, Fadila Arfat. (2008). Emotional balance among students of teacher preparation and its relationship to psychological research. *University of Baghdad Journal*, 10(45-1).
- Soror, Saeed Abdelghani, & Al-Manshawi, Adel Mahmoud. (2010). A structural model for emotional creativity, emotional competence, and creative thinking, and coping methods for stress among student teachers. *Journal of Faculty of Education - Alexandria University*, Volume II, Issue 1.
- Saud, Jumaa Sajit, & Al-Hayani, Sabri Bardan. (2020). Emotional balance among University of Anbar students. *University of Anbar, College of Education*, 1, 210-234.
- Al-Saeed, Saeed Masad. (2004). Mechanisms of educational research between linearity and systemicity. *Fourth Conference on Systemic Approach in Teaching and Education*, Ain Shams University, Dar Al-Diafa.

- Shaaban, Arafat. (2013). Self-organization as a predictor of decision-making methods among managers. *Psychological Studies*, 23(4), 377-416.
- Saleh, Mohamed Sobhi. (2017). *Principles of statistics. (7th ed.)*, Dar Al-Yazouri Scientific Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- Atef, Ali, Darbala, Elsayed, Jad, Rami, & Ahmed, Fatma. (2021). Emotional balance in gymnasts. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, Benha University, College of Physical Education for Boys.
- Abdul Khaleq, Ahmed Mohamed. (2000). *Fundamentals of psychology*. Dar Al-Maarifah University Publishing, Alexandria, Egypt.
- Abdul Razzaq, Mostafa Mahmoud. (2022). Modeling the relationships between academic quality of life, self-regulation, and academic boredom among Ain Shams University students. *Journal of Scientific Research in Education*, Ain Shams University - College of Girls Arts and Education.
- Abdul Salam, Haitham, & Mahdi, Amal. (2000). Measuring emotional balance among University of Basrah faculty and its relationship to some variables. *Basra Research Journal for Humanities Sciences*, University of Basrah - College of Education for Human Sciences.
- Othman, Shadia. (2004). *Emotional balance among seventh and eighth-grade students in basic education and its relationship to parental acceptance and psychological needs*. Unpublished doctoral thesis, Omdurman Islamic University, Faculty of Education.
- Othman, Murfad. (2016). Emotional balance and its relationship to critical thinking among secondary school students. Unpublished master's thesis, Amman Arab University, *Faculty of Educational and Psychological Sciences*, Jordan.
- Ajwa, Mohamed Abdul Fattah. (2012). *Predictive ability of self-efficacy, job satisfaction, and self-organization in the job identity of Palestinian teachers*. Unpublished doctoral thesis, Yarmouk

University, Jordan.

- Faisal, Diaan Abu Asy. (2018). The effectiveness of a program based on self-regulation in improving emotional balance and reducing maladaptive perfectionism among university students. *Journal of Faculty of Education, University of Arish*, 14.
- Qatami, Yousef. (2004). *Social cognitive theory and its applications*. Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution.
- Al-Qaisi, Lama Majid. (2020). Emotional balance and its relationship to parenting styles. *Journal of Islamic University for Educational and Psychological Studies*, Islamic University of Gaza Research Affairs, 1.
- Kamil, Mustafa Mohamed. (2003). Some variables associated with self-learning organization for a sample of university students. Eighth Scientific Conference: *Self-Learning and Future Challenges (12-11 May)*. College of Education, Minia University, Egypt.
- Kabiba, Wadud Ahmed. (2023). *The level of emotional balance and its relationship to self-organization among female students with learning difficulties*. Unpublished master's thesis, College of Education, Najran University, Saudi Arabia.
- Al-Lami, Nasha'a Karim. (2011). Preparation of a proposed counseling program to alleviate academic problems among College of Education students. *Mosul University Journal*, 23.
- Al-Majdalawi, Maher. (2020). Attitudes of Al-Aqsa University students towards practicing recreational and psychological activities and their relationship to emotional balance and psychological empowerment. *Journal of the Islamic University for Educational Studies*, 28(6), 255-288.
- Al-Masoudi, Abdul Awn Aboud. (2002). *Measuring emotional balance among university students - construction and application*. Unpublished master's thesis, University of Baghdad.
- Mousa, Eilaf Hameed. (2023). Proactive confrontation and its relationship to perceived job stress among university faculty. *Journal of*



- Noor, Iman Luqmish, & Waznad, Dalila. (2022). The impact of proactive and preventive coping strategies on achieving self-well-being among the elderly. *Journal of Educational and Educational Research*, 11(2), 269-286.

### ثالثا : المراجع الأجنبية

- Agrawal,N., & Kehksha, L. 2015 Religiosity as a Predictor of Emotional Stability among Adolescence. Th International Journal of Indian Psychology, 2(4), 183-188.
- Almassy Z , Pek G, Papp G & Greenglass E.R (2014): The Psychometric Properties of The Hungarian Version of The Proactive Coping Inventory: Reliability, Construct Validity and Factor Structure. in ternational Journal of Psychology and Psychological Therapy, 14(1), pp.115-124.
- Al-Harthy, I., Al-Kalbani, A., & Was, C. )2021(. Self-regulation failure: A scale development [manuscript submitted for publication]. Department of Psychology, Sultan Qaboos University.
- Aspinwall LG.(2001) aling with adversity: Self-regulation, coping, adaptation, and health. In: Tesser A, Schwarz N, editors. The Blackwell handbook of social psychology: Vol 1. Intrapersonal processes. Blackwell; Maiden, MA: 2001. pp. 159–614.
- Aspinwall LG(2003) Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*. 1998;22:1–32.
- Aspinwall, L. G (2010) Future-oriented thinking, proactive coping, and the management of potential threats to health and well-being. *Oxford Handbook of Stress, Health and Coping*, 1-35.
- Bembenutty, H. (2009). Academic delay of gratification, self-regulation of learning, gender differences, and expectancy value. *Personality and Individual Differences*, 46, 347- 352.
- Bhagat, V., Simbak, N., & Haque, M.,(2015) Impact for emotional stability of working men in their social adjustment Mangalore,

- Bloch H & al. (1993) Grand dictionnaire de la psychologie. Larousse .
- Bondarenko, I. (2017). The role of positive emotions and type of feedback in self-regulation of learning goals achievement: experimental research. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 237 , 405 – 411.
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. Current psychology,28(2), PP 85-97.
- Bruchon-Schweitzer, M., Boujut, É. (2014). Psychologie de la santé: Concepts, méthodes et modèles. Paris, Dunod. Cummins Robert, Measures.
- Cohen M. T. (2013). The Importance of Self-Regulation for College Student Learning College Student Journal 46(4) 892-902.
- Cousson-Gélie F (2001) Stratégies de Coping élaborées pour faire face à une maladie grave L'exemple de cancer . Recherche en soins infirmiers pp99-106.
- Drummond,S.(2014) . Being Proactive About Proactive Coping Exploring Future Oriented Coping and Abbraisal With in Atransactional frame Work, Bachelor of psychological science, School of Abplied Psychology, PP. 1-321, Griffith University.
- Diasa,P., & Cadimeb, I .(2017). *Protective Factors and resilience in adolescents. The mediating role of self – regulation . Educatioal Psychology, 23,pp: 37-43.*
- Grant, A. M., & Sumanth, J. J. in press.(2000) Mission possible? The performance of prosocially motivated employees depends on manager trustworthiness". Journal ofApplied Psychology.
- Greenglass, E.R. (2002). Proactive coping and quality of life management. In E. Frydenberg (Ed.), Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges (pp. 37–62). London: Oxford University Press.
- Greenglass, E.R. (2001). Introduction to special issue on burnout and health

- Greenglass E. (2006) Proactive coping, resources and burnout: implications for occupational stress. Research companion to organizational health psychology,503-515.
- Greenglass E. (2008) The Contribution of Social Support to Coping Strategies. Applied Psychology 42(4):323 – 340.
- Greenglass E, & Fiksenbaum L (2009): Proactive coping, positive effect and well-being. European Psychologist, 14)1(
- Gurcay D & Balta E. (2013). The Effect of Turkish Students & apos; Motivational Beliefs on Their Metacognitive Self-Regulation in Physics Asia-Pacific Forum on Science Learning and Teaching 14 (2) 9 -18.
- Henley, M. 2010. Teaching self-control to young children. Reaching Today, S Yonth: The Community Circle of Caring Journal, 1(1): 13-26.
- Happner .M.p& .G will .D. Wie wing .yu(2006) Development and validation of a Collectivistic Styles Inventory. Journal of Counseling Psychology 53(1):107.
- Jitka Vaculikova , Peter Soukup (2019) Mediation Pattern of Proactive Coping and Social Support on Well-being and Depression . Volume 19 - Pages 39-54.
- Kumar, P. 2013. A Study of Emotional Stability and Socio Economic-Status of Students Studying in Secondary Schools. International Journal of Education and Information Studies, 3(1): 7-11.
- Kirchner, T., i Gil, J. A., & Amador, J. A. (2012). Differences between genders in coping:Different coping strategies or different stressors?\*. Anuario de psicología/The UBJournal of psychology, 42(1), PP 5-18.
- Lee, Y., Lu, C., & Wei, H. (2014). The Relation between Proactive Coping and Well- Being: An Example of Middle-Aged and Older Learners from Taiwan. World Academy of Science, Engineering and Technology, International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering, 8,

النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والالتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي .  
1766-1770.

- Louw & Vivers (2010) Do Anger Expressions, Coping Strategies and Interpersonal Support Dynamics Relate to CD4 Count in HIV-Positive Adults . Department of Psychology, College of Arts and Sciences.
- Luszczynska, A., Gibbons, F. X., Piko, B., & Tekozel, M. (2004). Self-regulatory cognitions, social comparison, perceived peers' behaviors as predictors of nutrition and physical activity: A comparison among adolescents in Hungary, Poland, Turkey, and USA. *Psychology and Health*, 19, 577–593 .
- Moreno , R & Mayer , R.E ( 2000) A Learning – Centered Approach to Multimedia Explanations :Deriving Instructional Design principles from Cognitive Theory , multimedia electronic evaluation in education and psychology , New York : Holt Rinehart and Winston.
- Ouweland, C., de Ridder, D. T. D., & Bensing, J. M. (2008). Individual differences in the use of proactive coping strategies by middle-aged and older adults. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 28–33.
- Reuter T & Schwarzer R (2009) Manage Stress at Work Through Preventive and Proactive Coping. In Lock, A. (Ed.), *The Handbook of Principles for Organizational Behavior*, Second Edition (Chpt.27; pp.500-513).
- Schlebusch, L (2000) The relationship between stress and suicidal ideation in family members caring for a patient with acquired brain injury . *Medical and health sciences*.
- Schunk, D, H .(2001) Cognitive Self-regulation through goal setting . [www.ericass.edu/digest/2001/08.htm](http://www.ericass.edu/digest/2001/08.htm) . 14k.9.
- Schwarzer R & Knoll N (2013) *Positive Coping: Mastering Demands and Searching for Meaning*. Health Psychology (pp.2-27), Berlin, Germany.
- Vitalia, A., Kheiri, B., & Nicoleta, M. (2013) The relationship between cultural intelligence and achievement: A case study in an

== (٢٨٦)؛ المجلد المصرية لدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ١ المجلد (٣٤) – ابريل ٢٠٢٤ ==

- Williams, R.(1996) Self-Questioning anai to metacognition reading ,Harizon , vol 37 pp 30-47.
- Wu, C.-H., Parker, S. K., & de Jong, J. P. J. (2014). Need for cognition as an antecedent of individual innovation behavior". Journal of Management, 40: 1511–1534.
- Zhao, H., Wayne, S. J., Glibkowski, B. C., & Bravo, J. (2007). The Impact of Psychological Contract Breach on Work-Related Outcomes: A Meta-Analysis. Personnel Psychology, 60, 647-680.
- Zimmerman, B. (2000). Attaining selfregulation: A social-cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner, (Eds.), Handbook of Self- Regulation (pp. 13–39 ).San Diego, Calif, USA: Academic Press.
- Zimmerman, B. (2001). Self-regulatory cycles of learning , in gearald A.straka EDU) conceptions of self-directed, learning , munster : wax mann.
- Zimmerman, B. J., Labuhna A. S. (2012). Self-regulation of learning: process approaches to personal development, in APA Educational Psychology, 64-67.

**The constructive model of relations between Proactive coping ,  
emotional stability, and self-regulation among university female  
students**

**Sanaa Abdel Fattah AhmedAli**  
Assistant professor of psychology

**Asmaa Masoued Elbliety**  
Assistant professor of psychology

**College of Human Studies  
in Dakahlia AL-Azhar University**

**College of Human Studies  
in Dakahlia AL-Azhar University**

**Abstract :**

The study aimed to reveal the relationship between Proactive coping, emotional stability, and self –regulation among university students, and identify the differences between them in Proactive coping in the light of the two specialization variables (scientific vs arts ) and grade (first , second , third and fourth). The study also aimed to identify the possibility of predicting Proactive coping with the information of emotional stability and self-regulation, and identify the constructive model of direct, indirect, and total relationships and influences between Proactive coping, emotional stability, and self-regulation among a sample of (324) female university students, whose ages ranged from (19- 22) years old, with an average (20.47) and a standard deviation (1.31). The Proactive coping scale, the emotional stability scale and the self-regulation scale were applied (prepared by the two researchers),the researchers used the correlation coefficient, the structural equation model and variance analysis. The results showed a statistically significant positive relationship between Proactive coping and emotional stability, a statistically significant positive relationship between Proactive coping and self-regulation, and a statistically significant positive relationship between emotional stability and self-regulation. The results showed no statistically significant differences according to specialization. While there are statistically significant differences according to grade in favor of the fourth grade at all and in the direction of the higher grade, a constructive model was also found that explains the direct, indirect and Total Effects between self-regulation(as an independent variable) and proactive confrontation as an intermediate variable, and emotional stability (as a dependent variable). These results were interpreted considering the findings of previous studies and research, and the two researchers made a number of recommendations and research proposals.

**Key words: Proactive coping - emotional stability - self-regulation**