

الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا

أ.د. محمد بن حسن أبوراسين

أستاذ الإرشاد النفسي

جامعة جازان - المملكة العربية

السعودية

أ. ليلى علي مهدي علوي

ماجستير الإرشاد النفسي

جامعة جازان - المملكة العربية السعودية

email : yz3n99@gmail.com

الملخص:

هدفت البحث إلى التعرف على مستوى الراحة النفسية والتنظيم الذاتي، والعلاقة بين الراحة النفسية والتنظيم الذاتي، بالإضافة إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بدرجة الراحة النفسية من خلال درجة التنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا.

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (١٨٨) من الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا، تم اختيارهن بالطريقة القصدية خلال الفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٤هـ، وتم إعداد مقياسي الراحة النفسية والتنظيم الذاتي.

وتوصلت الباحثة للنتائج التالية: وجود مستوى مرتفع من الراحة النفسية والتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الراحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) والتنظيم الذاتي (الأبعاد والدرجة الكلية)، كما أنه يمكن التنبؤ بدرجة الراحة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد) من خلال درجة التنظيم الذاتي (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا.

الكلمات المفتاحية: الراحة النفسية، التنظيم الذاتي، الموجهات الطلابيات.

Psychological Well-Being and its Relationship with Self-Regulation among Female Students Counsellors at Education Administration in Sabia

Laila Ali Mahdi Alawi

Master of Psychological Counseling
Jazan University - Kingdom of
Saudi Arabia
Email : yz3n99@gmail.com

Prof. Mohammed H

Aburasain

Professor of Psychological Counseling
Jazan University - Kingdom of Saudi
Arabia

Abstract:

The study aimed to investigate the level of the Psychological Well-Being and Self-Regulation. and to investigate the relationship between the Psychological Well-Being and Self-Regulation. And tried to reveal if Self-Regulation can be a predictor of Psychological Well-Being among Female Students Counsellors at Education Administration in Sabia.

The researcher used the descriptive method. The sample of the study was (188) Female Students Counsellors at Education Administration in Sabia. They were chosen intentionally during the second semester of the year 1444 h. and the scales of Psychological Well-Being and Self-Regulation was prepared by the researcher.

The results of the research showed that there was a high level of Psychological Well-Being and Self-Regulation among Female Students Counsellors at Education Administration in Sabia. The results also showed a statistically significant positive correlation between Psychological Well-Being (axes and total score) and Self-Regulation (axes and total score). Finally, the results found that Self-Regulation was a predictor of Psychological Well-Being among Female Students Counsellors at Education Administration in Sabia.

Keywords: Psychological Well-Being, Self-Regulation, Female Students Counsellors.

مقدمة:

لقد ظل الدور التقليدي لعلم النفس عقوداً طويلة منحصراً في دراسة الجوانب السلبية في شخصية الإنسان، متجاهلاً الجوانب الإيجابية، حيث كان تركيز علم النفس حول علاج الاضطرابات النفسية أكثر من تركيزه على توظيف ما لدى الفرد من نقاط قوة في تطوير إمكاناته وقدراته سعياً للوصول إلى أعلى مراتب الصحة النفسية.

بيد أن هناك توجهاً حديثاً أخذاً في اكتساب مزيد من المؤيدين وهو علم النفس الإيجابي الذي يُعد أحد فروع علم النفس الحديثة، والذي يركز على فهم الأفراد الذين يعيشون في سعادة، وحكمة، ولباقة نفسية على المستويين الجسدي والنفسي، ومساعدة الفرد على اكتساب وتطوير مقومات شخصيته (أبو العزم، ٢٠١٨). ويعد مفهوم الراحة النفسية Psychological Well-Being من المفاهيم النفسية التي اكتسبت اهتماماً متزايداً لاسيما في ظل الاهتمام بدراسة السمات الإيجابية للفرد (صميلي وتيراب، ٢٠٢١).

وينظر للراحة النفسية على إنها أحد المتغيرات الأساسية للشخصية وهدف في حياة الإنسان يسعى إلى تحقيقه، فهي ليست مجرد شعور جيد يجعل الفرد أكثر سعادة بل لها تأثيرات أخرى كبيرة على كافة جوانب الحياة (مغار، ٢٠١٨). ومن آثارها الإيجابية تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية للفرد، ويمكن فهم الراحة النفسية بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الذات وفهم الذات والوعي به عندما تتكون لدى الفرد صورة دقيقة وواضحة عن نفسه ويكون واعياً بحالته المزاجية (الزبيدي، ٢٠١٧).

وتعد الصحة النفسية والجسمية من أهم متطلبات الاتزان العام لدى الفرد، وتكمن مهارة الفرد في مواجهة المشكلات من خلال قدرته على إقامة علاقة صحية مع الذات والآخرين، لذا وجب على الفرد السوي أن يتمتع بقدر مناسب من الثبات والميل إلى الحفاظ على الهدوء والاتزان الداخلي والخارجي عند مواجهة تحدي ما، فاستعداد

الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صيبيا أ. د. محمد به حسه أبو ناسيه

ليل علي مهدي علوي

الإنسان النفسي قد يسهم في رفع مستوى سلوكه ليصبح في المسار العقلائي المنطقي المناسب (معايره والسفاسفة، ٢٠٢٠).

ويستخدم مفهوم التنظيم الذاتي Self-Regulation عادة ليشير إلى الجهود المبذولة من الأفراد لتعديل أفكارهم ومشاعرهم ورغباتهم وسلوكهم في ضوء أهداف عليا يسعون لتحقيقها، ويتميز تنظيم الذات بأنه يمثل إشرافاً ذاتياً مستمراً على السلوك فهو يتضمن قدر من التعزيز الداخلي يقدمه الشخص لنفسه (حلاوين، ٢٠١٦). ويوجد اتفاق عام على وجود مظهرين أساسيين لتنظيم الذات، أولهما: هو أن تنظيم الذات يمثل نظاماً دفاعياً دينامياً لإعداد أهداف الفرد وتنميتها وتحديد الاستراتيجيات المختلفة لإنجاز هذه الأهداف ومتابعتها بالتقييم المستمر، أما المظهر الآخر فيتمثل في القدرة على التحكم في الإرجاعات الانفعالية والتي تعد عنصراً مهماً في النظام الدفاعي، وخاصة المرتبطة بالعمليات المعرفية (دردر، ٢٠٠٨).

وينظر إلى تنظيم الذات على أنه يتضمن العديد من المكونات الانفعالية والمعرفية كالانفعالات والمشاعر والمعتقدات والتصورات والمعارف (Zimmerman, 2008). وتكمن أهمية التنظيم الذاتي في تكوين أفراد يظهرين مزيداً من الوعي بالمسؤولية ومراقبة أدائهم ذاتياً ومواجهة المشكلات التي تعيقهم عن تحقيق أهدافهم بتحدي، كما يؤثر ذلك في الدافعية والمثابرة والاستقلالية والانضباط الذاتي والثقة بالنفس ويحسن من استخدامهم لاستراتيجيات مختلفة لتحقيق الأهداف التي وضعوها لأنفسهم (بلعيد، ٢٠١٩).

وقد أولت التربية الحديثة التوجيه والإرشاد الطلابي أهمية وجعلته جزءاً منها، وجزءاً مندمجاً فيها، أي أن الاثنين يمثلان سلسلة من النشاطات المتكاملة (زهران، ١٢٠٠٥). ومع أن مسؤولية التوجيه والإرشاد الطلابي في المدرسة مسؤولية جماعية، يشترك فيها المرشد (الموجه) الطلابي ومدير المدرسة والمعلمون وأولياء أمور الطلاب، إلا أن المرشد (الموجه) الطلابي هو العمود الفقري للعملية الإرشادية والمسؤول الأول عن تنفيذ خدمات التوجيه والإرشاد (التويجري، ٢٠٠٠).

ووفقاً لما سبق ترى الباحثة أن التركيز على مجتمع العينة وهن الموجهات الطلابيات مهم جداً نظراً لتعاملهن مع شريحة مهمة وهن الطالبات محور العملية التعليمية، لذا فإن عملهن يتطلب مهارات وصفات شخصية تجعلهن قادرات على تقديم المساعدة للطالبات ودعم قدراتهن على مواجهة الصعوبات، وتحقيق الشعور بالثقة، وإقامة علاقات إيجابية مع الطالبات. لذا جاء البحث الحالي للكشف عن العلاقة بين الراحة النفسية، والتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا.

مشكلة البحث:

تواجه الموجهات الطلابيات داخل مجتمعهم المدرسي العديد من التحديات، منها ما يتعلق بطبيعة مهنتهم ومنها ما يتعلق بطبيعة الظروف المحيطة بهم التي قد تؤدي انخفاض شعورهم بالراحة النفسية وبالتالي تؤثر على أدائهم الوظيفي. وقد أوضحت ذلك دراسة أمحمد (٢٠١٦) أن توافر الظروف الخارجية المريحة والوسائل التعليمية المناسبة داخل المؤسسات التعليمية تؤدي إلى ارتفاع مستوى الشعور بالراحة النفسية لدى المدرسين وتساعد على النجاح في العمل ومواجهة الإحباطات وعدم الاستسلام للصعوبات والمشكلات التي تواجههم وعدم توافرها يؤدي إلى الشعور بعدم الراحة النفسية.

وكما أن للانفعالات التي تتولد لدى الإنسان بسبب الضغوط تأثيرات سلبية على تكوينه البدني والنفسي، فإن الانفعالات الإيجابية تمكن الإنسان من استعادة عافيته النفسية وتجدد طاقة وإقباله على الحياة مما يمكنه من التعامل الإيجابي والمواجهة الإيجابية لأي ضغوط أو منغصات حياتية (أبو حلاوة، ٢٠١٤).

لذا فان التنظيم الذاتي لا يتطلب فقط مهارات التنظيم الذاتي، وإنما يحتاج إلى اعتقاد ذاتي في قدرة الفرد على التأثير بفاعلية في التحمل الذاتي وامتلاكه القدرة والقابلية على توظيف وتطبيق مهارات التنظيم الذاتي بفاعلية وكفاءة وتواصل تحت ضغوط وصعوبات ومؤثرات تتعارض معها بعيداً عن الخطأ والتردد والخوف لتطويعها في خدمة النتاج العلمي والمهنة التي تعد مطلباً أساساً في إحداث

الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا أ.د. محمد به حسه أبو ناسيه

أ. ليل علي مهدي علوي

تغيرات في المفاهيم والأفكار والأدوار والمسؤوليات ومستويات الأداء وعلاقات العمل وتسخيرها في خدمة المجتمع (الطائي، ٢٠١١). ومن جانب آخر فإن السمات الشخصية للمرشد والموجه الطلابي تلعب دوراً مهماً في كفاءته المهنية والشخصية، وبالتالي فهي تؤثر في نجاح العملية الإرشادية (آل قريشة، ٢٠٢٠).

وفي ضوء ما سبق يتضح أهمية امتلاك الموجهات الطلابيات مستويات مرتفعة من الراحة النفسية والتنظيم الذاتي، والتي تؤثر على نجاحهن في العملية الإرشادية، وتجعلهن قادرات على التفاعل الناجح والكفؤ مع أحداث الحياة، وكل ذلك ينعكس بدوره على حالتهم النفسية والصحية والاجتماعية، مما يجعلهن يشعرن بالرضا والسعادة وتقبلهن لذاتهن وللآخرين.

وفي ضوء ما سبق تتحدد مشكلة البحث فيما يلي:

١. ما مستوى الراحة النفسية لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا؟
٢. ما مستوى التنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا؟
٣. هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين الراحة النفسية والتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا؟
٤. هل يمكن التنبؤ بدرجة الراحة النفسية من خلال درجة التنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا؟

أهداف البحث:

١. التعرف على مستوى الراحة النفسية والتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا.
٢. الكشف عن العلاقة بين الراحة النفسية والتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا.
٣. الكشف عن مدى إمكانية التنبؤ بدرجة الراحة النفسية من خلال درجة التنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا.

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

١. تنبع أهمية البحث الحالي في جانبه النظري من خلال دراسته لمجتمع الموجهات الطلابيات بالتعليم العام، والتركيز على دراسة الجوانب النفسية لديهن، لما لها من دور بارز في أدائهن المهني.
٢. التأصيل النظري لمتغيرات البحث الحديثة نسبياً في مجال البحوث النفسية والتي تتمثل في الراحة النفسية والتنظيم الذاتي لما لهما من تأثير إيجابي على جوانب الحياة المختلفة للفرد.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١. إمكانية الاستفادة من مقياسي للراحة النفسية والتنظيم الذاتي والتي يمكن استخدامها في بحوث أخرى تتناول نفس مجتمع البحث الحالي.
٢. توجيه القائمين على العملية التعليمية إلى تصميم برامج تربوية ونفسية والتي يمكن أن تسهم في رفع مستويات الراحة النفسية والتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات.

مصطلحات البحث الإجرائية:

(أ) الراحة النفسية:

- تُعرف الباحثة الراحة النفسية بأنها الشعور الإيجابي المتكون لدى الفرد، وإحساسه بالرضا عن الحياة، وتعايشه مع الآخرين، ووعيه بمصادر الضغوط والأساليب الناجحة لمواجهةها والتوافق معها. وتتألف من الأبعاد التالية:
- البعد الاجتماعي: وتشير إلى قدرة الفرد على التعايش، وإقامة علاقات اجتماعية فعالة مع الآخرين.
 - البعد الانفعالي: هي المشاعر الإيجابية المتكونة لدى الفرد والتي تحقق شعوراً بالرضا عن الحياة والتفاؤل بالمستقبل.

الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صيبيا أ.د. محمد به حسه أبو ناسيه

أ. ليل علي مهدي علوي

- البعد المعرفي: ويشير إلى إدراك الفرد بجوانب حياته، ووعيه بمصادر الضغوط واختيار الأساليب المناسبة لمواجهتها، والتوافق معها.
وتُعرف إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الموجهة الطلابية على مقياس الراحة النفسية المستخدم في البحث الحالي.

(ب) التنظيم الذاتي:

تُعرف الباحثة التنظيم الذاتي بأنه قدرة الفرد على تحديد أهدافه وتوجيه ذاته والتي بدورها تنعكس على اتخاذ قراراته وتمكنه من السيطرة على انفعالاته في المواقف الضاغطة، وتتألف من الأبعاد التالية:

- وضع الأهداف وتحديدها: وهي قدرة الفرد على تحديد أهداف تتناسب مع قدراته وإمكاناته وميوله ويسعى إلى تحقيقها.

- الملاحظة الذاتية: وهي قدرة الفرد على ملاحظة سلوكه الخاص والمواقف التي يظهر بها هذا السلوك أثناء تقدمه نحو تحقيق أهدافه.

- التقويم الذاتي: وهو الحكم الذاتي على السلوك سواء كان سلوكاً مُرضياً أو غير مُرض، ويصدر الفرد هذه الأحكام بناءً على معايير وأهداف شخصية.

- الاستجابة الذاتية: وهي التعزيز الذاتي من خلال الشعور بالفخر نتيجة القبول الذاتي الإيجابي للسلوك، كما تشير إلى العقاب والشعور بالذنب نتيجة التقبل السلبي لاستجابات الذات.

ويُعرف إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الموجهة الطلابية في مقياس التنظيم الذاتي المستخدم في البحث الحالي.

محددات البحث:

المحددات الموضوعية: تتحدد بالموضوع الذي يتناوله البحث " الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي".

المحددات البشرية: يقتصر البحث على دراسة مجتمع الموجهات الطلابيات بالتعليم العام.

المحددات المكانية: يقتصر البحث على مدارس إدارة تعليم صبيا .
المحددات الزمانية: تم تطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ١٤٤٤هـ.

الإطار النظري

١ - الراحة النفسية: Psychological Well-being

مفهوم الراحة النفسية:

تعددت الدراسات التي تناولت مفهوم الراحة النفسية وتعددت معها التعريفات المقدمة لهذا المفهوم، فإن العديد من علماء النفس أصبحوا ينظرون إلى الراحة النفسية على إنها نظام من المعتقدات حول طبيعة وخبرات الراحة، وهذا النظام يحتوي على معتقدات مختلفة تتباين من فرد لآخر، وقد حددوا للراحة عدة جوانب تتمثل فيما يلي: الإحساس بالهدف، خبرات السعادة، المعرفة أو الحكمة، تبني فلسفة حياة متناسقة، الإنجازات، الحب، والمتعة (McMahan & Estes, 2011).

ويرى المنشاوي (٢٠١١، ٣١٩) الراحة النفسية أنها: "شعور المرء بالسعادة والرضا عن الحياة في مجالاتها السلوكية والدينية والصحية والاجتماعية مع تحلي الفرد بالفعالية في إدارة الذات".

ويُعرفها Salimirad & Srimathi (2016, 14) بأنها: "حالة تبعث من الشعور بالرضا عن الصحة البدنية للشخص، وكذلك الرضا عن العلاقات القائمة بين الشخص ونفسه من ناحية، وبين الشخص والآخرين من ناحية أخرى".

بينما تُعرفها Bentea (2017, 1129) بأنها: "مفهوم ديناميكي يشتمل على مجموعة من الأبعاد الذاتية، والموضوعية، والنفسية، والاجتماعية، بالإضافة إلى مجموعة من السلوكيات المرتبطة بالصحة العامة".

مما سبق ترى الباحثة بأن مفهوم الراحة النفسية تتضمن بعداً اجتماعياً يتمثل في علاقات الفرد مع المحيطين به، وبعداً انفعالياً يتمثل في شعور الفرد بالسعادة

الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا أ.د. محمد به حسن أبو ناسيه

ليل علي محمد علي

والرضا عن ذاته، وأيضاً بعداً معرفياً يتمثل في معرفته بمصادر الضغوط واختيار الاستراتيجيات المناسبة لمواجهتها.

مداخل ونماذج تفسير الراحة النفسية:

هناك عدة مداخل ونماذج حاولت وضع تفسير لمفهوم الراحة النفسية، ومن هذه المداخل:

(١) رفاهية السعادة: Well-being Eudemonic

يركز هذا المدخل على الأداء الوظيفي الذي يعكس بلوغ أهداف حياتية ذات معنى واضح، وأول من كتب عن فلسفة السعادة أرسطو واعتبرها إدراك الفرد لإمكاناته الحقيقية ولهذا الفكرة أصول في كتابات الفيلسوف الوجودي سارتر ١٩٦٥ حيث أكد على مسئولية الفرد ليكتشف معنى لوجوده وحياته بما في ذلك معنى للحقائق القاسية، ففي علم النفس مفاهيم عديدة ذات صلة وثيقة بالراحة النفسية مثل تحقيق الذات لما سلو ١٩٦٨، ونموذج النمو النفسي الاجتماعي لإريكسون ١٩٥٩، ومفهوم النضج لألبرت ١٩٦١، وجميعها تعرض رؤى متفائلة حيث اندماج الفرد في حياة جديدة تشتمل على معرفة أفضل بذاته (Ryff, et al., 2004).

(ب) نموذج Ryff (1989):

وضع كارل ريف (Ryff, 1989) نموذجاً للراحة النفسية يتكون من ستة عوامل مرتبطة مع بعضها وهي كالتالي:

١. الاستقلالية: Autonomy

ويقصد بها الشعور باستقلال الفرد ونفردته، وأن يكون الفرد قادراً على مواجهة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتصرف بطرق خاصة به، وقدرته على تنظيم سلوكه من داخله وتقييم ذاته تبعاً لمعايير شخصية.

٢. تقبل الذات: Self-Acceptance

وتشير إلى تقبل الفرد لذاته بإيجابياتها وسلبياتها.

٣. الهدف في الحياة: Purpose in Life

يعد الهدف في الحياة من أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية والراحة النفسية ويتضمن معتقدات الشخص حول هدفه في الحياة ومعنى حياته.

٤. العلاقات الاجتماعية والإيجابية بالآخرين: Positive relationships with others

تشير العديد من النظريات إلى أهمية العلاقات الشخصية الموثوق فيها، فالأشخاص الذين لديهم علاقات اجتماعية ناجحة يوصفوا بأنهم يمتلكون مشاعر قوية من التعاطف والحب لكل الكائنات، كما أنهم يمتلكون صداقات حميمة وهي أحد محكات النضج.

٥. التمكن من البيئة: Environmental mastery

يحرص الشخص الناجح على المشاركة في مجالات وأنشطة ذات معنى ودلالة تتخطى الذات، وتتطلب عملية النمو مدى الحياة والقدرة على التحكم في بيئة معقدة تشمل عدداً كبيراً من الأنشطة الخارجية.

٦. النضج الشخصي: Personal growth

إن معرفة الفرد لإمكاناته، وسعيه المستمر لاكتساب خبرات جديدة، يسهم في التحسن المستمر في الذات والسلوك بمرور الوقت بما يعكس فاعلية الذات.

(ج) نموذج بيرما PERMA:

يقترح هذا النموذج خمسة عناصر أساسية تساعد الفرد على تحقيق الشعور بالإنجاز والراحة، وهي كالتالي: (العامري، ٢٠١٧):

١. المشاعر الإيجابية: Positive Emotion

تشير إلى القدرة على التفاؤل التي من شأنها مساعدة الأشخاص على التعامل مع أحداث الحياة المختلفة، وقد عرض هذا النموذج مفهوم التفاؤل المكتسب، والتي يمكن تلخيصها في أنه يمكن تنمية تقبل الفرد لحياته والنظر لأحداثها من منظور إيجابي حتى في ظل المواقف السيئة.

٢. المشاركة: Engagement

وتشير إلى انخراط الفرد مع الآخرين في أداء مهام مشتركة، فالعمل الجماعي لا يقتصر تأثيره فقط على شعور الفرد بالراحة النفسية، وإنما يتعدى ذلك إلى مساعدة الفرد على التطور والتعلم والارتقاء بالأداء..

٣. العلاقات: Relations

ويشير إلى وجود رغبة قوية للأشخاص للتواصل مع الآخرين، ومما لا شك فيه أن وجود العلاقات الداعمة الجيدة، تساعد على مواجهة التغيرات والصعوبات.

٤. المعنى: Meaning

وجود هدف ومعنى للحياة يُعد دافعاً رئيساً في إنجاز المهام بكفاءة، والذي ينعكس على الفرد بشعوره بالراحة النفسية.

٥. الإنجازات: Accomplishments

وجود الأهداف في حد ذاته يعد من الدوافع، حيث تدعمنا الأهداف والغايات في سبيل تحقيق الأشياء التي تعطينا الشعور بالإنجاز. ويتضح للباحثة من عرض النماذج السابقة أن الراحة النفسية من أهم سمات الشخصية الإيجابية التي لا بُد أن تتمتع بها الموجهات الطلابيات لتسهم في نمو نفسي سليم وصحة نفسية وتحقيق التوافق النفسي لديهن.

٢- التنظيم الذاتي: Self-Regulation

مفهوم التنظيم الذاتي:

يُعد مفهوم التنظيم الذاتي من المفاهيم الشاملة، حيث يشمل جميع جوانب شخصية الفرد، فهو يشمل جميع أوجه حياة الإنسان الصحية والاجتماعية، والانفعالية، والمهنية. لذا تعددت تعريفات مفهوم التنظيم الذاتي.

ويُرى كلاً من Duru, Duru & Balkis (2014, 1274) بأنه: "التأثير على دافعية وأفكار الفرد وعملياته المعرفية وحالاته الانفعالية وأنماط السلوك لديه من أجل تقديم استجابة مناسبة للمتطلبات البيئية". كما يُعرفه Hrbackova & Vavrova (2015, 139) بأنه: "قدرة الفرد على التنشيط المرن للانفعالات والسلوكيات والقدرات المعرفية ومراقبتها وكبحها والمحافظة عليها كرد فعل لمجموعة من الإيحاءات الداخلية والمثيرات البيئية والتغذية الراجعة من الآخرين من أجل المحافظة على الأهداف الشخصية وتحقيقها".

ويُعرفه Jakesova, et al. (2016, 314) بأنه: "عمليات تحديد الفرد لأهدافه وتوجيه ذاته وصنع قراراته والتحكم في دوافعه ويتضمن التعامل السليم مع التحديات التي قد يواجهها الفرد أثناء محاولته لإنجاز المهام وتحقيق الأهداف".

ويرى محمود (٢٠٢٠، ٣٧٥) بأنه: "عملية تحديد الفرد لأهدافه وتحكمه في سلوكه، من خلال توجيه انتباهه نحو المهمة التي يؤديها، بصورة يكون فيها الفرد متحكماً في انفعالاته ومقيماً لذاته أثناء وبعد الأداء".

مما سبق ترى الباحثة بأن مفهوم التنظيم الذاتي ذو أبعاد متعددة، تشمل على قدرة الفرد على تحديد أهداف تتناسب مع قدراته وإمكاناته وميوله، وملاحظة سلوكه الخاص والمواقف التي يظهر بها هذا السلوك، ومن ثم الحكم الذاتي على السلوك سواء كان سلوكاً مقبولاً أو غير مقبول، وبناءً عليه تعزيز السلوك المقبول.

التنظيم الذاتي في ضوء النظريات النفسية:

النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا:

النظرية المعرفية الاجتماعية تأسست على يد Albert Bandura في عام ١٩٦٣، ووصفت بأنها جسر بين النظرية السلوكية ونظرية التعلم المعرفي؛ لأنها تنطوي على الانتباه والذاكرة والتحفيز، وتتمحور هذه النظرية حول وجهة النظر القائلة بأن الأفراد يتعلمون وينمون من خلال الملاحظة والتقليد والنمذجة.

الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صيبيا أ.د. محمد به حسه أبو ناسيه

ليل علي مهدي علوي

وينظر باندورا Bandura (1997) إلى التنظيم الذاتي على انه أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف الجديدة أو المواقف الضاغطة، وبناء على هذه التوقعات يقوم الفرد بتحديد الأنشطة المتضمنة في الأداء، والمجهود المبذول، ومستوى المثابرة، والاستعداد لمواجهة مصاعب إنجاز السلوك. ويرى باندورا أن التنظيم الذاتي المرتفع، والمنخفض يرتبط بالبيئة، فعندما يكون التنظيم الذاتي مرتفعاً والبيئة مناسبة يغلب أن تكون النتائج ناجحة، كما يرى أن التنظيم الذاتي يعنى قدرة الفرد على التحكم بسلوكه الخاص، ويظهر التنظيم الذاتي للفرد في المواقف المختلفة عندما يكون لدى الفرد القدرة على التمييز بين السلوك المناسب أو غير المناسب.

نظرية الضبط الذاتي:

يطلق عليها البعض نظرية الضبط، والبعض يطلق عليها نظرية قوة الإرادة ومصادر الضبط الذاتي، والتي نشأت على يد كارفر وشاير Carver & Scheier, 1998 وركزت على العمليات القائمة على التغذية الراجعة التي من خلالها ينظم الأفراد أفعالهم ذاتياً لتقليل التنافر بين الأعمال الفعلية والأعمال المرغوبة أو المقصودة (الداغستاني، والمفتي، ٢٠١٠).

وترى هذه النظرية أنه عندما يخطط الفرد لإنجاز مجموعة من الأهداف فذلك يتطلب منه قدرًا من التنظيم وقوة الإرادة بهدف التحكم في الرغبات والاندفاعات غير المرغوبة، وتأجيل الإشباع الملحة في ضوء الوعي الذاتي والمراقبة الذاتية لدى التقدم نحو تحقيق تلك الأهداف (عزام، ٢٠١٤).

نظرية الأسلوب المنظم:

قدم كلاً من هكينز وكروكلانسكي Higgins & Kruglanski نظرية الأسلوب المنظم، حيث يقصد بالتنظيم الذاتي بحسب هذه النظرية جميع الإجراءات التي ينفذها الشخص والذي يكافح من أجل تحقيق أهدافه، عن طريق سلسلة من الإجراءات، وهذه الإجراءات تتضمن تحديد الأهداف، واختيار كيفية التعامل معها ومن ثم تحقيق هذه الأهداف، وعبر هذه السلسلة من الإجراءات يحتاج الفرد إلى

عملية تقييم ومن ثم تقرير استعمال أفضل الوسائل المتاحة التي تؤدي إلى الوصول إلى الهدف والالتزام باستعمال هذه الاستراتيجيات المختارة حتى النهاية وإلى أن يحققوا أهدافهم (Kruglanski, 2004).

الدراسات والبحوث السابقة

المحور الأول: دراسات وبحوث سابقة تناولت الراحة النفسية:

تناولت دراسة أمحمد (٢٠١٦) الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين ومدى اختلافهم باختلاف جنسهم، ومكان عملهم وأقدميتهم في التعليم من وجهة نظرهم، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٤٦) معلماً قاموا بالإجابة عن أسئلة مقياس الارتياح النفسي واستبيان الفاعلية الذاتية للمعلمين، وأسفرت نتائج الدراسة أن مستوى كل من الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين كان مرتفعاً، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الارتياح النفسي أو في الفاعلية الذاتية للمعلمين تعزى للجنس، ومكان عملهم، وأقدميتهم في التعليم.

وهدفت دراسة Salimirad & Srimathi (2016) إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية والراحة النفسية لدى عينة من المعلمين بمدينة Mysore بالهند، وكذلك الكشف عن الفروق بين المعلمين والمعلمات في كل من الكفاءة الذاتية والراحة النفسية، حيث تكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) معلم ومعلمة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كفاءة الذات والراحة النفسية، ووجود ارتباط موجب بين مرتفعي الكفاءة الذاتية ومرتفعي الراحة النفسية، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في كل من الكفاءة الذاتية والراحة النفسية.

وهدفت دراسة Bentea (2017) فحص العلاقة بين الكفاءة الذاتية والراحة النفسية لدى عينة من المعلمين، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢١٧) معلم ومعلمة، ومنهم (١٩٧) معلمة، و(٢٠) معلم، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين

الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صيبيا أ.د. محمد به حسيه أبو ناسيه

أ. ليل علي مهدي علوي

الكفاءة الذاتية والراحة النفسية بمكوناتها الفرعية، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الراحة النفسية.

كما تناولت دراسة صالح (٢٠١٩) الارتياح النفسي وعلاقته بالالتزام في العمل لمنتسبي قسم النشاطات الطلابية - جامعة الموصل، ولقد طبقت على عينة بلغ عددها (٣٤٤) موظفاً، وتم استخدام مقياس الارتياح النفسي، ومقياس الالتزام نحو العمل، وأسفرت النتائج عن وجود درجة من الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل أعلى من المتوسط الفرضي للمقياسين، مما يشير إلى أن المنتسبين يتمتعون بمستوى عالٍ من الارتياح النفسي نحو العمل، كما جاءت النتائج بعدم وجود علاقة ارتباطية معنوية بين مقياسي الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل لدى أفراد عينة البحث.

وسعت دراسة تلمساني (٢٠٢١) إلى التعرف على مستوى الارتياح النفسي الشخصي والرضا الوظيفي والعلاقة بينهما لدى الأساتذة، وتكونت العينة من (١٦٨) أستاذاً وأستاذة، وتم استخدام مقياس الارتياح النفسي والشخصي (SWB) لكومينز ومقياس الرضا الوظيفي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي الشخصي والرضا الوظيفي، ومستوى مرتفع من الارتياح النفسي الشخصي والرضا الوظيفي لدى الأساتذة.

المحور الثاني: دراسات وبحوث سابقة تناولت التنظيم الذاتي؛

سعت دراسة بردي (٢٠١٨) إلى الكشف عن العلاقة بين التنظيم الذاتي وجودة الحياة لدى الأم العاملة في مجال التعليم، والتعرف على تأثير كل من متغيرات التخصص، الأقدمية في التدريس، وتكونت عينة الدراسة من (٦١) أم عاملة في مجال التعليم من مدارس بلدية الوادي وسط. وأسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين التنظيم الذاتي وجودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في التنظيم الذاتي لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم تعزى لتخصص مواد التدريس والأقدمية في التدريس،

كما أسفرت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم تعزى لتخصص مواد التدريس والأقدمية في التدريس. وهدفت دراسة حرز الله (٢٠١٨) إلى التعرف على التنظيم الذاتي لدى مدراء المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية وعلاقته بالانتماء المهني للمعلمين من وجهات نظرهم أنفسهم، كما هدفت التعرف على أثر بعض المتغيرات مثل (الجنس، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والعمر، والمديرية)، ومن أجل تحقيق ذلك تم إعداد استبانة تتكون من (٥٨) فقرة موزعة على مجالين: المجال الأول يقيس التنظيم الذاتي للمدراء حيث تكونت فقراته من (٣١) فقرة موزعة على عدة مجالات وهي (التخطيط، ووضع الأهداف، وإدارة الوقت بكفاءة، والتقييم الذاتي، وضبط المثيرات)، فيما كان المجال الثاني يقيس الانتماء المهني للمعلمين حيث تكونت فقراته من (٢٧) فقرة، تم توزيعها على عينة مقدارها (٣٧٥) كانت مقسمة إلى (٣٠٩) معلم و(٦٦) مدير تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التنظيم الذاتي لدى مدراء المدارس الثانوية الحكومية كان مرتفعاً، كما أسفرت النتائج عن وجود تأثير لمتغير الجنس على مستوى التنظيم الذاتي، وعدم وجود تأثير للمتغيرات (المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والعمر، والمديرية) على مستوى التنظيم الذاتي لدى مدراء المدارس الثانوية الحكومية

وهدفت دراسة الزويني (٢٠١٨) التعرف على مستوى الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي، وكذلك استكشاف العلاقة الارتباطية بينهما، وأيضاً التحقق من الفروق في الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي التي تعزى لمتغيري الجنس والتخصص لدى مدرسي الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) من مدرسي الجامعة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب، وتحقيقاً لأهداف الدراسة تم إعداد مقياسي الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي، وأظهرت النتائج أن مدرسي الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من الازدهار النفسي، وأيضاً يمتلكون تنظيمًا ذاتياً، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين الازدهار

الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا أ.د. محمد به حسه أبو ناسيه

أ. ليل علي مهدي علوي

النفسي والتنظيم الذاتي، كما لا توجد فروق في الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي تعزى لمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة الدراسة.

المحور الثالث: دراسات وبحوث سابقة تناولت الراحة النفسية والتنظيم الذاتي:

هدفت دراسة Sharbafshaaer (2019) إلى التعرف على أبعاد الارتياح النفسي وتأثيرها على الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي لدى بعض العاملين، وتبنت الدراسة المنهج الإحصائي الوصفي، وتألقت عينة الدراسة من (٣٨١) مشاركاً من العاملين في المكاتب أو الوظائف الإدارية في مدينة زاهدن في إيران خلال عامي ٢٠١٥ و٢٠١٦، من بينهم (١٨٥) من الإناث و(١٩٦) من الذكور، واستخدمت الدراسة ثلاث أدوات: استبانة الارتياح النفسي والمكونة من ١٨ سؤال واستبانة قياس الرضا عن الحياة والمكونة من خمس أسئلة ومقياس ميلر وبراون للتنظيم الذاتي. وتم تحليل البيانات من خلال ارتباطات بيرسون والانحدار التدريجي وبرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية. وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة بين الأبعاد الخاصة بالارتياح النفسي (الهدف في الحياة والاستقلالية والعلاقات الإيجابية) والتنظيم الذاتي، وأن البعد الخاص بالاستقلالية في الارتياح النفسي له القدرة على إيضاح التنظيم الذاتي بنسبة ٢١.٣١٪.

وتناولت دراسة Brunda & Nambiar (2020) استكشاف العلاقة بين التنظيم الذاتي والارتياح النفسي بين طلاب المرحلة الجامعية، وتبنت الدراسة المنهج الإحصائي الوصفي. وتألقت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالباً جامعياً، تتراوح أعمارهم من ١٨ - ٢١ سنة، ومن بينهم (١٥٠) من الإناث، (١٥٠) من الذكور، والذين يدرسون في كلية خاصة في مدينة بنغالورو في الهند، وقد تم استخدام مقياسي التنظيم الذاتي، والارتياح الذاتي. واستخدمت الدراسة اختبار (يو) لمان-ويتني ومعامل سبيرمان للارتباط. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الارتياح النفسي والتنظيم الذاتي، كما توصلت إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في المرحلة الجامعية في مستويات الارتياح النفسي والتنظيم الذاتي.

وسعت دراسة البنا وحجازي (٢٠٢١) للتوصل إلى نموذج بنائي يفسر سببية العلاقة بين التنظيم الذاتي للانفعالات والهناء النفسي والرضا الوظيفي لدى العاملين بإدارة جامعة الإسكندرية، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٥) من العاملين بإدارة جامعة الإسكندرية، وطُبق عليهم مقياس التنظيم الذاتي للانفعالات الذي تم إعداده بالدراسة، ومقياس التفاؤل إعداد عبدالخالق (١٩٩٦)، ومقياس الأمل إعداد سيلندر وآخرون (١٩٩١)، ومقياس السعادة النفسية إعداد مايكل ارجايل (١٩٩٣)، ومقياس الرضا الوظيفي إعداد هكمان واولدهام (١٩٧٥)، وباستخدام المنهج الوصفي أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالرضا الوظيفي لدى العاملين بإدارة جامعة الإسكندرية من خلال التنظيم الذاتي للانفعالات والهناء النفسي، وتم التوصل إلى نموذج بنائي يفسر سببية العلاقات بين التنظيم الذاتي للانفعالات والهناء النفسي والرضا الوظيفي لدى العاملين بإدارة جامعة الإسكندرية.

التعقيب على الدراسات والبحوث السابقة

- اختلف البحث الحالي مع بعض الدراسات السابقة في تناولها بدراسة الراحة النفسية والتنظيم الذاتي مثل دراسة Sharbafshaaer (2019) التي تناولت عينة من العاملين في الوظائف الإدارية، ودراسة Brunda & Nambiar (2020) التي تناولت عينة من طلاب المرحلة الجامعية، دراسة البنا وحجازي (٢٠٢١) التي تناولت عينة من العاملين بالجامعة، في حين تتناول البحث الحالي عينة من الموجهات الطلابيات.
- اتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي.
- اختلف البحث الحالي مع الدراسات السابقة في عينة الدراسة، حيث تناول البحث الحالي عينة من الموجهات الطلابيات.
- اتفق البحث الحالي مع دراسة أمحمد (٢٠١٦)، ودراسة صالح (٢٠١٩)، ودراسة تلمساني (٢٠٢١) التي أشارت إلى تمتع عينة البحث بمستوى مرتفع من الراحة النفسية. واتفقت مع دراسة حرز الله (٢٠١٨)، ودراسة الزيني (٢٠١٨) التي أشارت إلى تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من التنظيم الذاتي. واتفق البحث الحالي مع ما

الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا أ.د. محمد به حسيه أبو ناسيه

أ. ليل علي مهدي علوي

توصلت إليه دراسة (Sharbafshaaer (2019)، دراسة Brunda & (2020) Nambiar من وجود علاقة دالة إحصائياً بين الارتياح النفسي والتنظيم الذاتي. واتفق مع ما توصلت إليه دراسة البنا وحجازي (٢٠٢١) إلى إمكانية التنبؤ بدرجة الرضا الوظيفي من خلال درجة التنظيم الذاتي للانفعالات والهناء النفسي

ثالثاً: فروض البحث:

- من خلال ما تم عرضه من إطار نظري ودراسات وبحوث سابقة، يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:
١. يوجد مستوى مرتفع من الراحة النفسية لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا.
 ٢. يوجد مستوى مرتفع من التنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا.
 ٣. توجد علاقة دالة إحصائياً بين الراحة النفسية والتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا.
 ٤. يمكن التنبؤ بدرجة الراحة النفسية من خلال درجة التنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا.

الطريقة والإجراءات:

أولاً: منهج البحث:

بناءً على مشكلة البحث وأسئلته تم استخدام المنهج الوصفي.

ثانياً: مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا بالمملكة العربية السعودية، والبالغ عددهن (٣٣٦) موجهة خلال العام الدراسي ١٤٤٤هـ، وذلك حسب إحصائية إدارة تعليم صبيا.

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة القصدية حيث بلغت (٤٠) موجهة طلابية بإدارة تعليم صبيا بالمملكة العربية السعودية، ومن خلالها تم التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث المتمثلة في مقياس الراحة النفسية ومقياس التنظيم الذاتي.

وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة القصدية، حيث بلغت العينة الأساسية (١٨٨) موجهة طلابية بإدارة تعليم صبيا، والجداول التالية توضح توزيع أفراد العينة حسب المؤهل الدراسي وعدد سنوات الخبرة والتخصص:

جدول (١): يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية وفقاً للمؤهل الدراسي

المتغير	العدد	النسبة المئوية	
المؤهل الدراسي	بكالوريوس	١٥٧	٨٣.٥%
	دراسات عليا	٣١	١٦.٥%
	إجمالي العينة	١٨٨	١٠٠%
عدد سنوات الخبرة	أقل من ١٠ سنوات	٤٣	٢٢.٩%
	من ١٠ سنوات إلى أقل من ٢٠ سنة	٦٧	٣٥.٦%
	٢٠ سنة فأكثر	٧٨	٤١.٥%
	إجمالي العينة	١٨٨	١٠٠%

رابعاً: أدوات البحث:

١. مقياس الراحة النفسية: (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد مقياس الراحة النفسية، ليتناسب مع طبيعة وخصائص مجتمع البحث، وقد تم إعداد المقياس من خلال الخطوات التالية:

- تم الاطلاع على عدد من الدراسات التي تناولت الراحة النفسية للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس مثل دراسة أمحمد (٢٠١٦)، ودراسة الزبيدي

الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صيبيا أ.د. محمد به حسه أبو ناسيه

ليل علي مهدي علوي

(٢٠١٧)، ودراسة صالح (٢٠١٩)، ودراسة (Bentea 2017) ودراسة صميلى وتيراب (٢٠٢١).

- تم اعتماد أبعاد المقياس على النحو التالي: البعد الاجتماعي، البعد الانفعالي، والبعد المعرفي.
- تم صياغة فقرات كل بعد، حيث تكون المقياس في صورته الأولية كالتالي:

جدول (٢) أبعاد مقياس الراحة النفسية في صورته الأولية

الأبعاد	عدد الفقرات
البعد الاجتماعي	٨
البعد الانفعالي	٩
البعد المعرفي	٧
الإجمالي	٢٤

- تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، بهدف استطلاع آرائهم في فقرات كل محور من حيث صياغتها، ومدى مناسبتها للمحور الذي وضعت فيه، إما بالموافقة عليها أو تعديل صياغتها أو حذفها لضعف أهميتها. وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون وحذف الفقرات التي تقل نسبة الاتفاق فيها عن ٨٠٪.
- تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الراحة النفسية:

(أ) صدق المقياس:

تم التأكد من صدق مقياس الراحة النفسية من خلال صدق المفردات بإيجاد معامل ارتباط بيرسون Pearson بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد

المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة، كما موضح بالجدول التالي:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة

البعد المعرفي		البعد الانفعالي		البعد الاجتماعي	
معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
٠.٢١٦	١٨	٠.١١٦	٩	*٠.٣١٥	١
٠.٢٩٣	١٩	*٠.٣٧١	١٠	*٠.٣٦٤	٢
٠.٠٠٨	٢٠	**٠.٥٧٦	١١	*٠.٣٨٠	٣
*٠.٣٩٢	٢١	**٠.٤٤٦	١٢	**٠.٤٠٤	٤
**٠.٤٦٧	٢٢	٠.٣٠٣	١٣	**٠.٤٦١	٥
**٠.٥٨٥	٢٣	*٠.٣٥٣	١٤	**٠.٤٤٥	٦
**٠.٤٨٤	٢٤	*٠.٣٧٧	١٥	٠.١٨٧ -	٧
		*٠.٣١١	١٦	٠.٢٠٣	٨
		**٠.٤٥٠	١٧		

♦♦ دال عند مستوى ٠.٠١، ♦ دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ومستوى (٠.٠٥)، عدا الفقرات (٧، ٨، ٩، ١٣، ١٨، ١٩، ٢٠) فهي غير دالة إحصائياً لذا تم حذفها ليصبح عدد فقرات المقياس (١٧) فقرة.

(ب) الثبات: تم التأكد من ثبات مقياس الراحة النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha، كما موضح بالجدول التالي:

جدول (٤) يوضح معامل ثبات مقياس الراحة النفسية

معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	طريقة الثبات
		البعد
٠.٦٥١	٦	البعد الاجتماعي
٠.٦٨٩	٧	البعد الانفعالي
٠.٧٢٧	٤	البعد المعرفي
٠.٨١٠	١٧	الدرجة الكلية لمقياس الراحة النفسية

الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صيبيا أ.د. محمد به حسه أبو ناسيه

أ. ليل علي مهدي علوي

يتضح من الجدول السابق أن قيم ألفا كرنباخ الكلية أعلى من قيم الأبعاد المكونة للمقياس ومن ثم يمكن الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيقه على عينة البحث.

الصورة النهائية لمقياس الراحة النفسية:

يتألف مقياس الراحة النفسية من (١٧) فقرة، موزعة على ثلاثة أبعاد تتراوح بين فقرات سالبة وموجبة، ويتم اختيار الإجابة على فقرات المقياس وفقاً لطريقة ليكرت حيث تتراوح الإجابة بين (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)، وتأخذ الدرجات (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) على التوالي وتأخذ الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) في حالة الفقرات السالبة، حيث أن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (٨٥) درجة وأقل درجة هي (١٧)، وتشير الدرجات المرتفعة لارتفاع مستوى الراحة النفسية، وتتنوع الفقرات على النحو التالي:

جدول (٥) محاور وفقرات مقياس الراحة النفسية في صورته النهائية

الأبعاد	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
البعد الاجتماعي	١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦	-
البعد الانفعالي	٧ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١١	١٢ - ١٣
البعد المعرفي	١٤ - ١٥ - ١٦ - ١٧	-
الإجمالي	١٧	

٢. مقياس التنظيم الذاتي: (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد مقياس التنظيم، ليتناسب مع طبيعة وخصائص مجتمع البحث، وقد تم إعداد المقياس من خلال الخطوات التالية:

- تم الاطلاع على عدد من الدراسات والأبحاث التي تناولت التنظيم الذاتي للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس مثل دراسة Cleary, Platten &

(2008) Nelson، ودراسة حرز الله (٢٠١٨)، ودراسة الزويني (٢٠١٨)، ودراسة الطائي (٢٠١١)، ودراسة المنشاوي (٢٠١٣).

- تم اعتماد أبعاد المقياس على النحو التالي: وضع الأهداف وتحديدها، الملاحظة الذاتية، التقييم الذاتي، والاستجابة الذاتية.
- تم صياغة عدد من الفقرات التي تعبر عن كل بعد من أبعاد المقياس، حيث تكون المقياس في صورته الأولية كالتالي:

جدول (٦) مقياس التنظيم الذاتي في صورته الأولية

الأبعاد	عدد الفقرات
وضع الأهداف وتحديدها	٦
الملاحظة الذاتية	٧
التقييم الذاتي	٨
الاستجابة الذاتية	٧
الإجمالي	٢٨

- تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، بهدف استطلاع آرائهم في فقرات كل محور من حيث صياغتها، ومدى مناسبتها للمحور الذي وضعت فيه، إما بالموافقة عليها أو تعديل صياغتها أو حذفها لضعف أهميتها. وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون وحذف الفقرات التي تقل نسبة الاتفاق فيها عن ٨٠٪.
- تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الذاتي:

(أ) صدق المقياس:

تم التأكد من صدق مقياس التنظيم الذاتي من خلال صدق المفردات بإيجاد

الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا
أ.د. محمد به حسه أبو ناسيه

أ. ليل علي مهدي علوي

معامل ارتباط بيرسون Pearson بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة، كما موضح بالجدول التالي:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة

الاستجابة الذاتية		التقييم الذاتي		الملاحظة الذاتية		وضع الأهداف وتحديدها	
معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
◆◆٠.٥٥١	٢٢	◆◆٠.٥٥٥	١٤	◆٠.٣٣٤	٧	◆◆٠.٤٧٦	١
◆٠.٣٦٢	٢٣	◆◆٠.٤٦١	١٥	◆٠.٣٥١	٨	◆◆٠.٦٥٤	٢
٠.٠٥٧ -	٢٤	◆◆٠.٦٨٣	١٦	◆٠.٣٧٦	٩	◆◆٠.٧٨٦	٣
◆◆٠.٥٥٥	٢٥	◆◆٠.٥٦٢	١٧	◆٠.٣٢٤ -	١٠	◆◆٠.٦٦٨	٤
٠.١٢٥	٢٦	◆◆٠.٤٥٦	١٨	◆◆٠.٤٤٠	١١	◆◆٠.٥١٦	٥
◆◆٠.٤٣٩	٢٧	◆٠.٣٧٢	١٩	◆٠.٣١٢	١٢	◆◆٠.٦٥٥	٦
◆◆٠.٤٠٤	٢٨	◆◆٠.٤٨١	٢٠	٠.١٣٦	١٣		
		◆◆٠.٥٩٦	٢١				

◆◆ دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ومستوى (٠.٠٥)، عدا الفقرات (١٣، ٢٤، ٢٦) فهي غير دالة إحصائياً، والعبارة رقم (١٠) كانت قيمتها سالبة مما يؤثر على معامل الثبات، حيث في حالة وجودها يكون معامل ارتباط ألفا كرونباخ للبعد الثاني (٢٣٣، ٠) وفي حالة حذفها يصبح معامل ألفا كرونباخ للبعد الثاني (٥٩٦، ٠) لذا تم حذفها ليصبح عدد فقرات المقياس (٢٤) فقرة.

(ب) الثبات:

تم التأكد من ثبات مقياس الراحة النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha، كما موضح بالجدول التالي

جدول (٨) يوضح معامل ثبات مقياس التنظيم الذاتي

المعامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	طريقة الثبات	البعد
٠.٨٢٠	٦	وضع الأهداف وتحديدها	
٠.٥٩٦	٥	الملاحظة الذاتية	
٠.٧٩٩	٨	التقييم الذاتي	
٠.٧٠٤	٥	الاستجابة الذاتية	
٠.٩٠١	٢٤	الدرجة الكلية للتنظيم الذاتي	

يتضح من الجدول السابق أن قيم ألفا كرونباخ الكلية أعلى من قيم الأبعاد المكونة للمقياس ومن ثم يمكن الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيقه على عينة البحث.

الصورة النهائية لمقياس التنظيم الذاتي:

يتألف مقياس التنظيم الذاتي من (٢٤) فقرة، موزعة على أربعة أبعاد، ويتم اختيار الإجابة على فقرات المقياس وفقاً لطريقة ليكرت حيث تتراوح الإجابة بين (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)، وتأخذ الدرجات (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) على التوالي، حيث أن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (١٢٠) درجة، وأقل درجة هي (٢٤)، وتشير الدرجات المرتفعة لارتفاع مستوى التنظيم الذاتي، وتتنوع الفقرات على النحو التالي:

جدول (٩) محاور وفقرات مقياس التنظيم الذاتي في صورته النهائية

الأبعاد	الفقرات
وضع الأهداف وتحديدها	١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦
الملاحظة الذاتية	٧ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١١
التقييم الذاتي	١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٦ - ١٧ - ١٨ - ١٩
الاستجابة الذاتية	٢٠ - ٢١ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٤
الإجمالي	٢٤ فقرة

نتائج البحث ومناقشتها

أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على "يوجد مستوى مرتفع من الراحة النفسية لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياس الراحة النفسية على عينة البحث البالغ عددها (١٨٨) موجهه طلابية بإدارة تعليم صبيا، وتم معالجة النتائج باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة (One sample T Test) لمقارنة المتوسط الحسابي الفعلي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي والذي يمثل ٦٠٪ من درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٠) قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس الراحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)

الأبعاد	عدد الفقرات	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
البعد الاجتماعي	٦	١٨	٢٧.٦١٢	٢.١٦٥	٦٠.٨٦٨	٠.٠١
البعد الانفعالي	٧	٢١	٢٧.٧٥٥	٣.٦٣٨	٢٥.٤٦١	٠.٠١
البعد المعرفي	٤	١٢	١٧.٣٤٠	٢.٣١٧	٣١.٥٩٨	٠.٠١
الدرجة الكلية للراحة النفسية	١٧	٥١	٧٢.٧٠٧	٦.٦٩٥	٤٤.٤٥٤	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي في الراحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (٦٠.٨٦٨، ٢٥.٤٦١، ٣١.٥٩٨، ٤٤.٤٥٤) وهي قيم موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير إلى تمتع الموجهات الطلابيات بمستوى مرتفع من الراحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية).

وتتفق نتيجة الفرض الأول مع ما توصلت إليه دراسة أمحمد (٢٠٠٦)، ودراسة صالح (٢٠١٩)، ودراسة تلمساني (٢٠٢١) والتي أشارت إلى ارتفاع مستوى الراحة النفسية لدى المعلمين، ومنتسبي قسم النشاطات الطلابية، وأساتذة الجامعة على الترتيب.

وتعزو الباحثة ارتفاع مستوى الراحة النفسية لدى الموجهات الطلابيات وهن جزء من المجتمع السعودي، وذلك لما تبذله دولتنا حفظها الله بقيادتنا الحكيمة من جهود كبيرة في سبيل تقدم ورقي أبنائها، وتوفير كل مقومات الحياة لهم، كما تسعى وزارة التعليم في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ إلى الاهتمام بمنسوبيها ليس فقط في الجانب المهني، ولكن أيضاً في الجانب النفسي الذي يؤثر بشكل أو بآخر على أداء الفرد.

هذا بالإضافة إلى الجهود التي تبذلها وزارة التعليم لتوفير كل ما يلزم من أدوات وتجهيزات وبرامج داخل المؤسسات التعليمية، والتي من شأنها تدعم ارتفاع مستوى الشعور بالراحة النفسية لدى الموجهات الطلابيات وتساعد على النجاح في العمل ومواجهة الإحباطات وعدم الاستسلام للصعوبات والمشكلات التي تواجههن.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني ومناقشتها؛

ينص الفرض الثاني على أنه "يوجد مستوى مرتفع من التنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياس التنظيم الذاتي على عينة البحث البالغ عددها (١٨٨) موجهه طلابية بإدارة تعليم صبيا، وتم معالجة النتائج باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة (One sample T Test) لمقارنة المتوسط الحسابي الفعلي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي والذي

الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صيبا أ.د. محمد به حسيه أبو ناسيه

ليل علي مهدي علوي

يمثل ٦٠% من درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١١) قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس التنظيم الذاتي (الأبعاد والدرجة الكلية)

الأبعاد	عدد العبارات	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
وضع الأهداف وتحديدها	٦	١٨	٢٥.٨٤٠	٢.٧٢٢	٢٨.٨٧٩	٠.٠١
الملاحظة الذاتية	٥	١٥	٢١.٦٢٨	٢.٠٨٦	٢٩.٤٩٠	٠.٠١
التقييم الذاتي	٨	٢٤	٣٤.٨١٤	٤.٣٢٠	٣٤.٣١٩	٠.٠١
الاستجابة الذاتية	٥	١٥	٢٢.٤٠٩	٢.٣٤٦	٤٣.٣٠٠	٠.٠١
الدرجة الكلية للتنظيم الذاتي	٢٤	٧٢	١٠٤.٧٠٢	١١.٦٥٨	٣٨.٤٦٣	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي في التنظيم الذاتي (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (٢٨.٨٧٩، ٢٩.٤٩٠، ٣٤.٣١٩، ٤٣.٣٠٠، ٣٨.٤٦٣) وهي قيم موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير إلى تمتع الموجهات الطلابيات بمستوى مرتفع من التنظيم الذاتي (الأبعاد والدرجة الكلية).

وتتفق نتيجة الفرض الثاني مع ما توصلت إليه دراسة حرز الله (٢٠١٨) والتي أشارت إلى ارتفاع مستوى التنظيم الذاتي لدى مدرّاء المدارس، ودراسة الزويني (٢٠١٨)، والتي أشارت إلى ارتفاع مستوى التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. وتعزو الباحثة ارتفاع مستوى التنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات إلى استعمالهن لاستراتيجيات وعمليات التنظيم الذاتي كملاحظة ومراقبة سلوكياتهن باستمرار وقدرتهن على وضع الأهداف والمعايير الشخصية لمساعدتهن في التقييم الذاتي، بالإضافة إلى شعورهن بالاعتزاز والرضا عن سلوكياتهن الإيجابية المنشودة، وتعديل وتغيير السلبية منها، ليست على الصعيد التعليمي والتربوي فحسب بل في

جميع مجالات الحياة العامة، فهن بحاجة إلى التنظيم الذاتي لتحقيق أعلى معدل نجاح، لما له من أثر بالغ على تقدير الذات، والشعور بالاستقلالية، والثقة بالنفس، والقدرة على وضع الأهداف المناسبة لقدراتهن وظروفهن المحيطة والسيطرة على مجريات الأمور، والقدرة على الإنجاز والإبداع الوظيفي.

وترى الباحثة أن التنظيم الذاتي هو ركيزة أساسية لتحقيق النجاح؛ فمن خلاله تتمكن الموجهات الطلابيات من تنمية مهاراتهم، وقدراتهن الوظيفية، وثقتهن بأنفسهن، فالتنظيم الذاتي يساعد الموجهة الطلابية على ترتيب البيئة التعليمية، وذلك من خلال وضع الأهداف والتخطيط والمراقبة الذاتية للسلوك والأداء، ومن ثم تقييمه.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد علاقة دالة إحصائياً بين الراحة النفسية والتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة طبيعة العلاقة بين الراحة النفسية والتنظيم الذاتي، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٢) يوضح معاملات الارتباط بين الراحة النفسية والتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات

بيادارة تعليم صبيا

المتغير	البعد الاجتماعي	البعد الانفعالي	البعد المعرفي	الدرجة الكلية للراحة النفسية
وضع الأهداف وتحديدها	***.٤٣٦	***.٢٨٢	***.٦٧٨	***.٥٨٣
الملاحظة الذاتية	***.٣٠٩	***.٢٧٨	***.٥٣٩	***.٤٣٨
التقييم الذاتي	***.٤٧٦	***.٤٨٨	***.٧٠٢	***.٦٦٢
الاستجابة الذاتية	***.٤٢٧	***.٤٣٩	***.٦٩٣	***.٦١٧
الدرجة الكلية للتنظيم الذاتي	***.٤٨٤	***.٤٦٥	***.٧٥٩	***.٦٧٢

♦♦ دال عند مستوى ٠.٠١

الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صيبيا أ.د. محمد به حسه أبو ناسيه

ليل علي مهدي علوي

من الجدول السابق يتضح ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الراحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) والتنظيم الذاتي (الأبعاد والدرجة الكلية).

تتفق نتيجة الفرض الخامس مع ما توصلت إليه دراسة الزويني (٢٠١٨)، ودراسة (Sharbafshaaer (2019)، ودراسة (Brunda & Nambiar (2020)، ودراسة البنا وحجازي (٢٠٢١).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن وجود مستوى مرتفع من الراحة النفسية لدى الموجهات الطلابيات يرجع في المقام الأول إلى توفر مستوى عال من الإشباع لحاجاتهن الأساسية والنفسية، ونجاحهن في تكوين علاقات اجتماعية في مجال عملهن وأن مستوى نضجهن الاجتماعي نتاج خبراتهن التي اكتسبوها خلال فترة عملهن مما تساعدهن في التحكم بانفعالاتهن الغير مقبولة والتفاعل الإيجابي بكل ثقة مع الذات ومع الآخرين، وهي من الجوانب الهامة في الشعور بالراحة النفسية. وكما أشارت نظرية Seligman (2011) أن امتلاك الفرد لمكونات الراحة النفسية تؤدي به إلى أداء إيجابي أمثل لسلوكياته، وهذا يعني امتلاك الموجهات الطلابيات لمستوى مرتفع من الراحة النفسية عزز من التنظيم الذاتي لديهن وارتقاء سلوكياتهن إلى الأداء الأمثل نفسياً واجتماعياً وأكاديمياً وعلى الأصعدة الحياتية العامة جميعها.

كما أوضح Bandura (1997) في نظريته المعرفية الاجتماعية بأن عمليات التنظيم الذاتي تمكن الفرد من تعديل السلوك وتطويره والارتقاء به واختيار السلوك والتصرف المناسب في الموقف المناسب، وهذا ما جعل الموجهات الطلابيات ذوات أداء إيجابي لسلوكياتهن، مما يعني أن الراحة النفسية أصبحت بمثابة أداة لتنظيم سلوكيات الفرد ومن هنا تظهر العلاقة التبادلية بين الراحة النفسية والتنظيم الذاتي في تنظيم السلوكيات والتصرفات وتوجيهها الوجهة الصحيحة في تحقيق الأهداف بما يحقق للفرد إيجاباً تعامل جيدة مع مواقف الحياة المختلفة.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على أنه "يمكن التنبؤ بدرجة الراحة النفسية من خلال درجة التنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise، حيث تم التحقق من جودة نموذج الاختبار باستخدام اختبار التعددية الخطية، للتأكد من خلو البيانات من مشكلة الارتباط الخطي المتعدد، حيث كانت قيمة اختبار التباين المسموح به "Tolerance" أكبر من (٠.٠٥) كما أن قيمة اختبار معامل تضخم التباين "Variance Inflation Factor-VIF" أقل من (١٠)، مما يدل على خلو البيانات من مشكلة الارتباط الخطي، ويدل ذلك على استقلالية المتغير المنبئ، وللتأكد من الاستقلال الذاتي للبواقي تم إجراء اختبار دارين-واطسون (Durbin-Watson statistic) لعينة البحث وكانت قيمته أكبر من القيمة الحرجة مما يدل على عدم وجود ارتباط ذاتي لبواقي الانحدار، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٣) التحقق من جودة نموذج الانحدار

Durbin-Watson	VIF	Tolerance	المتغير المستقل	المتغير التابع
١.٩٦٣	٣.٠٠٩	٠.٣٣٢	التنظيم الذاتي	البعد الاجتماعي
	٣.٠٠٩	٠.٣٣٢	الملاحظة الذاتية	
٢.٠٠٥	٢.٠٤٩	٠.٤٨٨	التقييم الذاتي	البعد الانفعالي
	٢.٠٤٩	٠.٤٨٨	الاستجابة الذاتية	
٢.٠٦٠	٣.٠٠٩	٠.٣٣٢	التنظيم الذاتي	البعد المعرفي
	٣.٠٠٩	٠.٣٣٢	الملاحظة الذاتية	
٢.٠٣٤	٣.٠٠٩	٠.٣٣٢	التنظيم الذاتي	الدرجة الكلية
	٣.٠٠٩	٠.٣٣٢	الملاحظة الذاتية	لراحة النفسية

الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا
أ.د. محمد به حسه أبو ناسيه **أ. ليل علي مهدي علوي**

والجدول التالي يوضح تحليل تباين الانحدار للتحقق من إمكانية التنبؤ بالراحة النفسية من خلال التنظيم الذاتي:

جدول (١٤) تحليل تباين الانحدار للتحقق من إمكانية التنبؤ بالراحة النفسية من خلال

التنظيم الذاتي

مستوى الدلالة	متوسط المربعات قيمة "ف"	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغير التابع	
٠.٠١	٣١.٨٦٢	١١٢.٣٠١	٢	٢٢٤.٦٠٢	الانحدار	البعد الاجتماعي
		٣.٥٢٥	١٨٥	٦٥٢.٠٥٢	البواقي	
		-	١٨٧	٨٧٦.٦٥٤	المجموع	
٠.٠١	٣١.٦٢٠	٣١٥.٢٢٣	٢	٦٣٠.٤٤٦	الانحدار	البعد الانفعالي
		٩.٩٦٩	١٨٥	١٨٤٤.٢٩٩	البواقي	
		-	١٨٧	٢٤٧٤.٧٤٥	المجموع	
٠.٠١	١٣٦.٣١٠	٢٩٩.١٢٢	٢	٥٩٨.٢٤٤	الانحدار	البعد المعرفي
		٢.١٩٤	١٨٥	٤٠٥.٩٦٩	البواقي	
		-	١٨٧	١٠٠٤.٢١٣	المجموع	
٠.٠١	٨٨.٢٤٤	٢٠٤٦.٣٧٥	٢	٤٠٩٢.٧٥٠	الانحدار	الدرجة الكلية للراحة النفسية
		٢٣.١٩٠	١٨٥	٤٢٩٠.١٦٠	البواقي	
		-	١٨٧	٨٣٨٢.٩١٠	المجموع	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" للراحة النفسية الأبعاد والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٣١.٨٦٢، ٣١.٦٢٠، ١٣٦.٣١٠، ٨٨.٢٤٤) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير لإمكانية التنبؤ بالراحة النفسية من خلال أبعاد التنظيم الذاتي.

ويوضح الجدول التالي نتائج تحليل الانحدار لمعرفة أكثر العوامل إسهاماً في التنبؤ بدرجة التنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات:

جدول (١٥) ملخص التنبؤ بالتنظيم الذاتي من خلال الراحة النفسية

معامل التحديد المصحح	معامل التحديد	معامل الارتباط	المتغير المستقل	المتغير التابع
٠.٢٤٨	٠.٢٥٦	٠.٥٠٦	التنظيم الذاتي الملاحظة الذاتية	البعد الاجتماعي
٠.٢٤٧	٠.٢٥٥	٠.٥٠٥	التقييم الذاتي الاستجابة الذاتية	البعد الانفعالي
٠.٥٩١	٠.٥٩٦	٠.٧٧٢	التنظيم الذاتي الملاحظة الذاتية	البعد المعرفي
٠.٤٨٣	٠.٤٨٨	٠.٦٩٩	التنظيم الذاتي	الدرجة الكلية للراحة النفسية

جدول (١٦) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة إمكانية التنبؤ بالراحة النفسية من خلال التنظيم

الذاتي

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	Beta	معامل الانحدار	ثابت الانحدار	المتغير المستقل	المتغير التابع
٠.٠١	٦.٣١٨	٠.٦٩٥	٠.١٢٩	١٨.٠٢١	التنظيم الذاتي	البعد الاجتماعي
٠.٠٥	٢.٣٥٠-	٠.٢٥٨-	٠.١٨١-		الملاحظة الذاتية	
٠.٠١	٣.٩٢٢	٠.٣٥٦	٠.٣٠٠	١٠.٩١٣	التقييم الذاتي	البعد الانفعالي
٠.٠٥	٢.٠٢٧	٠.١٨٤	٠.٢٨٦		الاستجابة الذاتية	
٠.٠١	١١.٨١٥	٠.٩٥٨	٠.١٩٠	١.٣٥٩	التنظيم الذاتي	البعد المعرفي
٠.٠١	٣.٠٠٤-	٠.٢٤٤-	٠.١٨٣-		الملاحظة الذاتية	
٠.٠١	١٠.٣٥٧	٠.٩٤٥	٠.٥٤٣	٣١.٥٨٧	التنظيم الذاتي	الدرجة الكلية
٠.٠١	٣.٦٦٦-	٠.٣٣٤-	٠.٧٢٥-		الملاحظة الذاتية	للراحة النفسية

الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا أ.د. محمد به حسه أبو ناسيه

ليل علي مهدي علوي

يتضح من الجدولين السابقين ما يلي:

- أن التنظيم الذاتي يعد أكثر العوامل إسهاماً في التنبؤ بالبعد الاجتماعي لدى الموجهات الطلابيات؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (٦.٣١٨) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ثم تأتي "الملاحظة الذاتية في المرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (- ٢.٣٥٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠.٢٤٨)، أي أنهم يسهمون بنسبة (٢٤.٨%) في التنبؤ بالبعد الاجتماعي لدى الموجهات الطلابيات، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{البعد الاجتماعي} = ١٨.٠٢١ + ٠.١٢٩ \times \text{التنظيم الذاتي} - ٠.١٨١ \times \text{الملاحظة الذاتية}$$

- أن التقييم الذاتي يعد أكثر العوامل إسهاماً في التنبؤ بالبعد الانفعالي لدى الموجهات الطلابيات؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (٣.٩٢٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ثم تأتي "الاستجابة الذاتية في المرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (٢.٠٢٧) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠.٢٤٧)، أي أنهم يسهمون بنسبة (٢٤.٧%) في التنبؤ بالبعد الانفعالي لدى الموجهات الطلابيات، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{البعد الانفعالي} = ١٠.٩١٣ + ٠.٣٠٠ \times \text{التقييم الذاتي} + ٠.٢٨٦ \times \text{الاستجابة الذاتية}$$

- أن التنظيم الذاتي يعد أكثر العوامل إسهاماً في التنبؤ بالبعد المعرفي لدى الموجهات الطلابيات؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (١١.٨١٥) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ثم تأتي "الملاحظة الذاتية في المرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (- ٣.٠٠٤) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى

نموذج الانحدار (٠.٥٩١)، أي أنهم يسهمون بنسبة (٥٩.١%) في التنبؤ بالبعد المعرفي لدى الموجهات الطلابيات، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{البعد المعرفي} = ١.٣٥٩ + ٠.١٩٠ \times \text{التنظيم الذاتي} - ٠.١٨٣ \times \text{الملاحظة الذاتية}$$

- أن التنظيم الذاتي يعد أكثر العوامل إسهاماً في التنبؤ بالراحة النفسية لدى الموجهات الطلابيات؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (١٠.٣٥٧) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ثم تأتي "الملاحظة الذاتية في المرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (٣.٦٦٦-) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠.٤٨٣)، أي أنهم يسهمون بنسبة (٤٨.٣%) في التنبؤ بالراحة النفسية لدى الموجهات الطلابيات، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{الراحة النفسية} = ٣١.٥٨٧ + ٠.٥٤٣ \times \text{التنظيم الذاتي} - ٠.٧٢٥ \times \text{الملاحظة الذاتية}$$

إن الشعور بالراحة النفسية يعد عنصراً أساسياً وحاجة ملحة للموجهات الطلابيات وأساساً للصحة النفسية وأن الموجهات الطلابيات كلما كان لديهن تنظيم ذاتي كلما زاد لديهن الشعور بالراحة النفسية ولا يقتصر هذا الشعور بالموجهات الطلابيات بمفردهن، إنما يؤثر على سلوكهن مع المدرسة ككل فأني تدني في الشعور بالراحة النفسية يؤدي إلى تدني في جودة الخدمات والبرامج المقدمة. ومن جانب آخر إن التنظيم الذاتي اشتمل على العديد من العمليات والأنشطة التي أسهمت في شعور الموجهات الطلابيات بالراحة النفسية، فالموجهات الطلابيات ممن لديهن مستوى مرتفع من التنظيم الذاتي يستطعن وضع الأهداف، والتخطيط للوصول إلى هذه الأهداف، وإكمال الأنشطة المرتبطة بهذه الأهداف، ويقمن أيضاً بجهد لتسجيل الأحداث والنتائج ويراقبن سلوكهن، وذلك يجعلهن أكثر ثقة بالنفس وإحساساً بالاستقلالية، مما يولد حالة من الراحة النفسية لديهن.

الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا أ.د. محمد به حسه أبو ناسيه

أ. ليل علي مهدي علوي

ويعد التقييم الذاتي أهم مرحلة في عملية التنظيم الذاتي، فعلى أساسها يتم تقييم مدى التقدم نحو الهدف المنشود، وضبط المثيرات التي قد تعوق هذا التقدم، فالموجهة الطلابية تعمل على مراقبة الجهد المبذول، والوقت المستغرق، والبيئة المحيطة بها وكذلك مدى تقدمها نحو تحقيق الهدف، وتكوين التغذية الراجعة عن مدى نجاحها وجهدها في الأداء، وبالتالي تقوم على أساسها بتعديل أسلوبها وطريقة توافقها.

ثانياً: توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث، توصي الباحثة بالآتي:

1. دعم الجوانب المهمة في تنمية التنظيم الذاتي وتقديم البرامج الإرشادية والتدريبية لتنميتها لدى منسوبي التعليم، لما أثبتته من فاعلية في تحقيق الرضا النفسي والشعور بالكفاءة في العمل.
2. نظراً لما أسفرت عنه نتائج البحث من وجود فروق دالة إحصائياً في الراحة النفسية والتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات تعزى لعدد سنوات الخبرة لصالح ذوي الخبرة الأكبر، توصي الباحثة بالاهتمام بتنمية الراحة النفسية والتنظيم الذاتي للموجهات الطلابيات من ذوي الخبرة الأقل.

ثالثاً: البحوث المقترحة:

1. الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى معلمي الفئات الخاصة.
2. فاعلية برنامج إرشادي قائم على مهارات التنظيم الذاتي لتنمية الراحة النفسية.
3. نمذجة العلاقات البنائية بين عوامل الراحة النفسية والعوامل الست الكبرى للشخصية لدى فئات مختلفة من منسوبي التعليم.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أبوالعزم، هدى محمد. (٢٠١٨). الاسهام النسبي لأبعاد الرفاهة النفسية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة الاسكندرية. مجلة كلية التربية جامعة الاسكندرية، ٢٨(٥)، ٢١-٥٣.
- أبوحلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وافاقه المستقبلية. مؤسسة العلوم النفسية العربية.
- أحمد، محمد محمد. (٢٠٢٠). الدور الوسيط المحتمل للتنظيم الذاتي في العلاقة بين اليقظة والأداء الوظيفي والرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٥٩(١)، ٢٣-٥٠.
- آل قريشة، فاطمة محمد. (٢٠٢٠). فاعلية التطوير المهني للمرشدة الطلابية في تحسين أداء الطالبة التعليمي والتربوي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٤(٧)، ٦٣-٨٣.
- أمحمد، مسعودي. (٢٠١٦). الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين [رسالة دكتوراه]. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.
- بردى، سعاد. (٢٠١٨). التنظيم الذاتي وعلاقته بجودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم [رسالة ماجستير منشورة]. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي.
- بلعيد، أحمد سعيد. (٢٠١٩). أثر برنامج إرشادي مبني على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في تحسين التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي منخفضي التحصيل [رسالة دكتوراه]. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بانته.
- البناء، عادل السعيد، وحجازي، نجلاء فريد. (٢٠٢١). النمذجة البنائية للعلاقات بين التنظيم الذاتي للانفعالات والهناء النفسي والرضا الوظيفي لدى العاملين

الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدارة تعليم صبيا أ. د. ليل علي مهدي علوي أ. د. محمد به حسه أبو ناسيه

- بإدارة جامعة الإسكندرية. مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية، ٣١(٣)،
٦٣- ٩٩.
- تلمساني، فاطمة. (٢٠٢١). الارتياح النفسي والرضا الوظيفي لدى الأساتذة. الحوار
المتوسطي، ١٢(١)، ١٥-٢٣.
- التويجري، محمد عبد المحسن. (٢٠٠٠). اتجاهات المعلمين نحو برنامج التوجيه
والإرشاد الطلابي ودور المرشد الطلابي في المدرسة السعودية. مجلة الإرشاد
النفسي، جامعة عين شمس، ١٢(١)، ٨٩- ١٥٦.
- حرز الله، هديل مصطفى. (٢٠١٨). التنظيم الذاتي لدى مدرء المدارس الثانوية
الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية وعلاقته بالانتماء المهني
للمعلمين من وجهات نظرهم انفسهم [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة
النجاح الوطنية.
- حسن، روز. (٢٠٢١). التنظيم الذاتي وتقدير الذات كمؤشر للتنبؤ بالأمل الأكاديمي
لدى عينه من الطلبة في بعض المدارس الثانوية بمدينة دمشق وريفها. مجلة
جامعة البعث، ٣٤(٤٤)، ٥٧- ٩١.
- حسن، عزت عبد الحميد. (٢٠١٦). الإحصاء النفسي والتربوي: تطبيقات باستخدام
برنامج SPSS 18. دار الفكر العربي، القاهرة.
- حلاوين، رضوان خالد. (٢٠١٦). أنماط الشخصية وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة
المرحلة الثانوية في محافظة شمال غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة
الأزهر بغزة
- الداغستاني، سناء والمفتي، ديار. (٢٠١٠). المعتقدات الصحية التعويضية وعلاقتها
بتنظيم الذات الصحي. مجلة البحوث النفسية والتربوية، ٢٦(٢٦)، ٧٩- ١٤٢.
- دردرة، السعيد عبد الصالحين. (٢٠٠٨). تنظيم الذات كعامل عام أو كعوامل طائفية
وعلاقتها بسمات الشخصية المستهدفة للاضطرابات الصحية. دراسات نفسية،
١٨(٣)، ٥٢٥- ٥٦١.

الزبيدي، رحيم عبد الله. (٢٠١٧). الراحة النفسية وعلاقتها بالوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية بالجامعة المستنصرية، (٢)، ١٤٩-١٧٤.
زهران، حامد عبد السلام. (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي (ط.٤). عالم الكتب، القاهرة.

الزويني، عمار الامير. (٢٠١٨). الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسي الجامعة لرسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء.

صالح، إسماعيل عبد الجبار. (٢٠١٩). الارتياح النفسي وعلاقته بالالتزام في العمل، منتسبي قسم النشاطات الطلابية، مجلة الثقافة الرياضية جامعة تكريت، ١٠(٢)، ٢٨٦-٣٠٠.

صميلي، حسن إدريس، وتيراب، أحمد يعقوب. (٢٠٢١) الراحة النفسية وعلاقتها بتنظيم الذات الأكاديمي لدى طلبة عمادة خدمة المجتمع والتعليم المستمر بجامعة جازان. مجلة الإرشاد النفسي، ٦٦ (١)، ٢٨٢-٣١٥.

الطائي، مريم مهذول. (٢٠١١). التنظيم الذاتي لدى التدريسي الجامعي. مجلة كلية الآداب جامعة بغداد، ٩٧، ٥٤٩-٥٧٩.

العامري، منى سالم. (٢٠١٧). علاقة جوانب العمل بمستوى الرضا الوظيفي ومعدلات السعادة الوظيفية لدى العاملين في المدارس الحكومية والخاصة لرسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الإمارات العربية المتحدة.

عبيدات، ذوقان، عدسن عبد الرحمن، عبد الحق، كايد. (٢٠١٥). البحث العلمي: مفهومه وأدواته وأساليبه (ط.١٧)، دار الفكر، عمان.

عزام، عبد الكريم عايش. (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي تعليمي قائم على التعلم بالإتقان لتنمية مهارات تنظيم الذات والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثامن الأساسي لرسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة الأقصى.

الراحة النفسية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى الموجهات الطلابيات بإدانة تعليم صيبا أ.د. محمد به حسه أبو ناسيه

أ. ليل علي مهدي علوي

محمود، هبة سامي. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات تنظيم الذات والفاعلية الذاتية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة الارشاد النفسي، ١ (٦١)، ٣٦٨ - ٤٦٣.

معاينة، شروق محمد، والسفاسفة، محمد إبراهيم. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الخريجين في الجامعات الأردنية الخاصة. مجلة العلوم التربوية، ٣ (٤٧)، ٤٧ - ٦٥.

مغار، نصيرة ملاك. (٢٠١٨). التماثل التنظيمي وعلاقته بالراحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية لرسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة محمد بوضياف.

المنشاوي، عادل محمود. (٢٠١٣). التوجه نحو المستقبل لدى ذوي المستويات المختلفة في التنظيم الذاتي والأمل عند الطلاب المعلمين. مجلة الدراسات التربوية والإنساني، ٥ (٤)، ٢٠ - ٩٢.

المنشاوي، عادل محمود. (٢٠١١). الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢١ (٧٠)، ٣١٦ - ٣٦٦.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: the exercise of control*. W. H. freeman, New York.
- Bentea, C. (2019). Teacher self-efficacy, teacher burnout and psychological well-being. In E. Soare, & C. Langa (Eds.), *Education facing contemporary world issues*, vol. 23. European Proceedings of Social and Behavioral Sciences (pp. 1128-1135). Future Academy.
- Brunda S. & Nambiar, D. (2020). A Correlational study: The Relationship between self-regulation and psychological well-being among undergraduate

- students. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR)*, 7(9), 108 – 113.
- Cleary, T., Platten, P. & Nelson, A. (2008). Effectiveness of the self-regulation empowerment program with urban high school students. *Journal of Advanced Academics*, 20(1), 70-107.
- Duru, E., Duru, S. and Balkis, M. (2014). Analysis of relationships among burnout, academic achievement and self-regulation. *Educational of Sciences: Theory & Practice*, 14(4), 1274-1284.
- Hrbackova, K. & Vavrova, S. (2015). Self-regulation in children and minors in institutional care. *International Education Studies*, 8(5), 139-150.
- Jakesova, J., Gavora, P., Kalenda, J. & Vavrova, S. (2016). Czech validation of the self-regulation and self-efficacy questionnaires for learning. *procedia – Social and Behavioral Sciences*, 217, 313-321.
- Kruglanski, A. (2004). *The psychology of closed mindedness: Essays in Social Psychology*. Taylor & Francis Books Inc, New York.
- McMahan, E. & Estes, D. (2011). Measuring lay conceptions of well-being: The Beliefs about Well-Being Scale. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 12(2), 267–287.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C., Singer, B. & love, G. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Biological Sciences*, 359,1383-1394.
- Salimirad, F. & Srimathi, L. (2016). The Relationship, between psychological well-being and occupational self-efficacy among teachers in the city of Mysore, India.

The International Journal of Indian Psychology, 2(3), 14-17.

Sharbafshaaer, M. (2019). Correlation between dimensions of psychological well-being with life satisfaction and self-regulation. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 21(3) , 160 – 166.

Zimmerman, B. (2008). Investigating self-regulation and motivation: historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166-183.