

التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية كمؤشر تنبؤي للرفاه النفسي لدى
عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الأحمدية بدولة الكويت

**Emotional regulation and academic competence as a
predictive indicator of psychological well-being of a sample
of secondary school students in the Ahmadi Governorate in
the State of Kuwait**

إعداد

Prepared by



الدكتورة: أمل فلاح فهد الهملان
Dr. Amal Falah Fahad Al-Hamlan
كلية التربية الأساسية / جامعة الكويت
College of Basic Education
Kuwait University

Rashed_207@yahoo.com



الدكتور: راشد مانع راشد العجمي
Dr. Rashid Maneh Rashid Al-Ajmi
كلية التربية الأساسية / جامعة الكويت
College of Basic Education
Kuwait University

Rashed_207@yahoo.com

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من علاقة التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية كمؤشر تنبؤي بالرفاه النفسي لدى طلبة المدارس الثانوية في مدينة الأحمدية بدولة الكويت، ومعرفة الفروق بين هذه المتغيرات تعزى للجنس (ذكور، إناث)، والتخصص الدراسي (علمي، أدبي)، ومعرفة أثر التفاعل بين التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية أيضاً في تحقيق الرفاهية النفسية لدى الطلبة. وتكونت العينة من (350) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة الأحمدية، بواقع (209) طالباً (141) طالبة. واستخدم الباحثان لهذا الغرض: مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس الكفاءة الأكاديمية، ومقياس الرفاه النفسي، وذلك بعد التحقق من صدقهما وثباتهما على عينة استطلاعية ممثلة لعينة الدراسة الأساسية. وقد استخدم في هذا الدراسة المنهج الوصفي للتحقق من أسئلة الدراسة وفرضياتها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين كل من التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية والرفاه النفسي. كما أظهرت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث في هذه المتغيرات لصالح الإناث، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين هذه المتغيرات في صالح التخصص العلمي مقارنة بطلبة التخصص الأدبي. كما كشف تحليل التباين والانحدار القدرة على التنبؤ بالرفاه النفسي من خلال الكفاءة الأكاديمية والتنظيم الانفعالي بين طلبة مدارس المرحلة الثانوية بدولة الكويت .

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي، الكفاءة الأكاديمية، الرفاه النفسي، طلبة المرحلة الثانوية.

Abstract

The present study aimed to verify the relationship of Emotional regulation and academic efficacy as a predictive indicator of psychological well-being among secondary school students in Ahmadi city, State of Kuwait, and to know the differences between these variables attributable to gender (males and females) and academic specialization (scientific, literary), and to know the effect of the interaction between These variables are also Emotional regulation and academic efficiency in achieving psychological well-being among students.

The sample consisted of (350) male and female secondary school students in the Ahmadi governorate, of (219) students (141) female students. For this purpose, the two researchers used: Emotional regulation scale, academic self-efficacy scale, and psychological well-being inventory, after verifying their validity and reliability on an exploratory sample representing the basic study sample. The descriptive approach was used in this study to verify the study questions and hypotheses by using appropriate statistical methods.

The results revealed a positive relationship between emotional regulation, academic self-efficacy and psychological well-being. The results also showed that there are differences between males and females in these variables in favor of females, as well as the existence of statistically significant differences between these variables in favor of the scientific study specialization compared to the literary major. The analysis of variance and regression revealed the ability to predict psychological well-being through academic efficacy and emotional regulation among secondary school students in the State of Kuwait.

Key words: Emotional regulation, Academic self-efficacy, Psychological well-being, High school students.

مقدمة:

تتميز مرحلة المراهقة بأنها مدة العواصف والتقلبات الانفعالية الداخلية والخارجية التي يمكن أن تؤدي ببعض المراهقين إلى اتباع سلوكيات سلبية في حياتهم اليومية، مثل: المشكلات النفسية والأكاديمية والاجتماعية والانفعالية التي قد تعيق توافقهم النفسي والاجتماعي، إضافة إلى المشكلات النمائية لهذه المرحلة الانتقالية التي يمرون بها عندما يواجهون ضروباً من التحولات في المؤشرات الجسدية والنفسية والمعرفية والاجتماعية. ومن الأهمية بمكان بالنسبة للمراهقين الحفاظ على صحتهم النفسية حتى في الوقت الذي يواجهون فيه أحداثاً صعبة في حياتهم، وقد يظهر نتيجة لهذه التحولات

صعوبات في تنظيم انفعالاتهم Emotion Regulation Difficulties وضعفاً في قدرتهم على الوعي الكامل أو اليقظة العقلية Mindfulness لما يواجهونه في المواقف الانفعالية أو الاجتماعية، علاوة على انخفاض مستوى المرونة النفسية Psychological Resilience والذي سوف ينعكس سلباً على تحصيلهم الدراسي Academic Achievement .

وتُعدُّ الانفعالات Emotions من الجوانب المهمة والرئيسة لشخصية الفرد التي تنمو جنباً إلى جنب مع مواقف الحياة اليومية؛ فهي جزء لا يتجزأ من عملية النمو الشاملة التي يطمح الفرد من خلالها إلى إبراز شخصيته السوية التي تساعده في تحقيق المسار النمائي الصحيح في أفكاره وآرائه وسلوكياته وانفعالاته المختلفة؛ ومن دون هذه الحالات الوجدانية والانفعالات المختلفة تصبح حياته مملة، لا متعة فيها، حيث يعاني من المشكلات الانفعالية والشخصية المتنوعة (حمدان، 2010، 28).

والتنظيم الانفعالي Emotion Regulation لتلك الخبرات والمشاعر والأفكار في مواقف الحياة الضاغطة يستدعي من الطالب الضبط الدقيق تلك الانفعالات على وفق استراتيجية منظمة كما أشار إلى ذلك جروس (Gross, 2017). وهذا التنظيم والضبط الذاتي للانفعالات يُعدُّ سمة شخصية إيجابية لدى المراهقين في أثناء مواجهتهم لمواقف الحياة اليومية الاعتيادية أو الضاغطة، وذلك كما أشارت إليه العديد من النظريات النفسية، وخصوصاً حركة علم النفس الإيجابي Positive Psychology وتلك السمات الانفعالية الإيجابية التي يتمتع بها بعض الطلبة تنعكس إيجابياً على اتزانهم الانفعالي ومرونتهم النفسية والمعرفية بكفاءة عالية عند مواجهتهم الأحداث المتعددة ولاسيما في المواقف الأكاديمية، حيث يقومون بأداء واجباتهم الأكاديمية والاجتماعية خير قيام في ظل توفر الظروف المناسبة لهذا الإنجاز، بينما الأفراد الذين لا يتسمون بهذه الصفات الانفعالية الإيجابية، فإنهم يكونون في أغلب الأحيان أكثر عرضة للمشكلات السلوكية والانفعالية والأكاديمية أو حتى معاناتهم من الاضطرابات النفسية ولا سيما إذا كان عدم التنظيم والضبط الانفعالي هو النمط السائد في حياتهم. ومع ذلك، فإن بعض الطلبة قد يكون لديهم صعوبة في تنظيم انفعالاتهم في البيئة الأكاديمية، مما يفقدون قدرتهم على التعامل مع بعض هذه المشاعر المتنوعة، لأنهم يعتقدون أن هذه الانفعالات السلبية تعيق سلوكياتهم بطرق معينة. فقد أشارت العديد من الدراسات، مثل دراسة من جيرمورا وأرسينيو (Gumora & Arsenio, 2002, 395– 413)؛ ودراسة وايزنبر وأخرين (Eisenberg, et al, 2010) إلى أن صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الأفراد لا سيما الطلبة الذين هم أكثر عرضة للمشكلات النفسية، مثل: الاكتئاب

والقلق، والوساوس المتسلطة، والسلوكيات العدوانية وانخفاض التحصيل الدراسي والقلق الامتحاني وغيرها (Lan & Morrison, 2008, 364–378)؛ بينما الأفراد ذوو التنظيم الانفعالي المتزن في المواقف التي تتطلب ذلك، فإنهم يتسمون بتوافق نفسي واجتماعي جيد وكفاءة أكاديمية عالية وشعور برفاه نفسي واجتماعي في البيئة الأكاديمية المدرسية، إضافة إلى تمتعهم بالقدرة على الاستبصار والانفتاح العقلي الإيجابي في المواقف الضاغطة، حيث يتعاملون معها بطريقة إيجابية تساعدهم في التوافق النفسي والانفعالي والأكاديمي.

ويشير مفهوم الكفاءة الذاتية الأكاديمية إلى قدرات الموارد الفردية أو الشخصية التي تسمح للفرد أو الطالب بالتحكم المستمر في الظروف المتغيرة للبيئة الأكاديمية برؤية ناجحة (Bandora, 1989). وهذه العملية هي التقييم الخاص الذي يتوسط بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والتنظيم الانفعالي الذاتي، والأداء الأكاديمي المتميز لدى طلاب المرحلة الثانوية، بحيث يساعد ارتفاع مستوى توقعات الكفاءة الأكاديمية والتنظيم الانفعالي على الجهود المبذولة الذي يتطلبه الطالب في تحقيقه أهداف التعلم والشعور بالسعادة والرفاهية الذاتية والأكاديمية (Puente et al, 2012).

وينظر العديد من الباحثين، مثل هاتشيت وآخرون (Hackett, et al, 2000) إلى أن معتقدات الكفاءة الذاتية لها تأثير في التنظيم الانفعالي والدافعية الأكاديمية. ويرى سكونك وزيمرمان (Schunk and Zimmerman, 1995) أن هذه التصورات حول الكفاءة الأكاديمية والتنظيم الانفعالي مهمة جداً ويرتبطان إيجابياً في الأغلب بالأداء الأكاديمي للطالب وبالتالي شعوره بالسعادة أو الرفاه النفسي لما يسعى لتحقيقه من أهداف أكاديمية.

ويشمل مصطلح الرفاه Will Being جميع الطرق التي يختبر بها الناس حياتهم وقيمونها بشكل ايجابي. ويمكن فهم ما يعنيه هذا المفهوم بالضبط كخبرة حياة على نحو إيجابي. حيث يرى بعض الباحثين أن السعادة تماثل الرفاه ، ولكن هذا يمكن أن يستحضر أحياناً صوراً لفرحة هائلة لشخص مرح لا يعرفه الكثيرون. نتيجة لهذا، يفضل البعض النظر إلى الرفاهية على أنها مدة طويلة لحالة الرضا. وبالنسبة للآخرين ، فإن الرفاهية النفسية تتعلق ببساطة بالعافية وراحة البال والهناء (Esmailifar, et al, 2015, 13-15). ويرى (Seligman Csikszentmihalyi, 2000) أن الطلبة الذين لديهم القدرة على الضبط الانفعالي والفعالية الذاتية يشعرون بالرفاهية والسعادة النفسية بسبب السيطرة التي يشعرون بها بشأن القضايا في حياتهم. بينما الذين لا يملكون هذا الضبط الانفعالي

والكفاءة فقد يشعرون بالضعف وعدم الفعالية. يمكن القول: إن الطلبة الذين لديهم القدرة على ضبط انفعالاتهم ولديهم الإرادة والفاعلية الذاتية هم الذين يشعرون بالرفاه النفسي في البيئة الأكاديمية والاجتماعية على عكس الطلبة الذين لا يملكون مثل تلك السمات، فهم يشعرون بالعجز والقنوط والاكتئاب وتدني الأداء الأكاديمي.

لذلك، يحاول الباحثان تسليط الضوء على هذه المفاهيم من علم النفس الإيجابي، والمتمثلة في التنظيم الانفعالي والكفاءة أو الفاعلية الذاتية الأكاديمية والرفاه النفسي، والتعرف على مستوياتها والعلاقة فيما بينها في ضوء بعض المتغيرات: (النوع الاجتماعي: ذكور، إناث، والتخصص: علمي، أدبي) لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الأحمدية بدولة الكويت.

مشكلة الدراسة:

من القضايا المهمة في عالم اليوم قلة السعادة الذاتية والنفسية في حياة الناس، ويمكن أن تسبب هذه القضية مشكلات كثيرة من حيث رضاهم وجودة حياتهم. ويمكن أن تتأثر رفاية الأفراد بعوامل مختلفة ، أحدها يمكن أن تكون هذه العوامل هي القدرة على الاكتشاف الذاتي للأفراد. في هذا الطريقة ، يعتقد أولئك الذين لديهم مستوى أعلى من التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية أن لديهم نسبة عالية القدرات والمهارات في التعامل مع القضايا المختلفة. نتيجة لذلك ، فقد يمكنهم النجاح في التعامل مع مختلف القضايا التي تجعلهم يشعرون بالسعادة والرفاهية؛ لأنهم يعتقدون أن لديهم الضبط الانفعالي على قضايا حياتهم. ويمكن أن تكون العوامل المؤثرة في التنظيم الانفعالي الضبط الذاتي والمرونة والكفاءة الذاتية. وهذه السمات التي قد يتمتع بها الفرد أو الطالب تجعله يشعر بالراحة من خلال ذلك الضبط الانفعالي على مواقف الحياة المختلفة، وبالتالي المزيد من السعادة والرفاهية الشخصية والنفسية. ويُعد طلاب المرحلة الثانوية من أكثر الفئات ضعفاً في المجتمع حيث يعانون من نقص السعادة والرفاهية بسبب مختلف الثقافات والقضايا التعليمية، فقد أشارت العديد من الدراسات السابقة أن التنظيم الذاتي للانفعالات يعد مؤشراً إيجابياً للسعادة والكفاءة الذاتية. فقد وجدت نتائج دراسة Verzeletti, et al, (2016) أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي مرتبطة برفاهية المراهقين. كما وجدت دراسة مابكوجي (Mabekoje,2010) راميزاني وجولتاش (Ramezani & Gholtash, 2015) ؛ Mongiovi, (2018) أن التنظيم الانفعالي يرتبط إيجابياً بالكفاءة الذاتية والسعادة ومركز الضبط. كما وجدت دراسة موسى (2017) علاقة إيجابية بين السعادة والتنظيم الذاتي للانفعالات. كما أشارت بعض

الدراسات السابقة وجود فروق بين الجنسين في التنظيم الانفعالي كدراسة كالفيت وأورو & Calvete (2012) التي توصلت إلى وجود فروق في التنظيم الانفعالي لصالح الإناث، ودراسة كل من يعقوب (2011)، وكوي وآخرون (Cui, et al, 2014) اللتان توصلتا إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في التنظيم الانفعالي.

كما يتبين مما سبق أن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والسعادة والكفاءة الذاتية الأكاديمية لم يتم استكشافها بصورة واضحة فيما يتعلق بالطلبة في المدارس الثانوية بدولة الكويت. بالرغم من وجود دراسات تؤكد هذه العلاقة بين طلاب المدارس وطلبة الجامعة، لكن المقارنة بين هذه المتغيرات في البيئة العربية والمحلية لم تحظ بالاهتمام. لذا يفترض الباحثان كما أشارت إليه سابقاً وجود فروق دالة بين طلبة المدارس الثانوية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور، وإناث) والتخصص الدراسي (علمي، أدبي) في متغيرات الدراسة الحالية.

ومما سبق، تسعى الدراسة الحالية التحقق من معرفة التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية كمتغيرين يمكن من خلالهما التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة الأحمدية بدولة الكويت. ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس الآتي:
هل يمكن للتنبؤ بالرفاه النفسي من خلال التنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة بعض المدارس الثانوية في محافظة الأحمدية بدولة الكويت؟

أهمية الدراسة:

للتحقق من مشكلة الدراسة التي تتناول هذه المتغيرات الإيجابية والتي تساعدنا على فهم على نحو أفضل بأهمية هذا الموضوع، ذات الصلة بالتنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية الأكاديمية للتدريب في مناهج المدرسة الثانوية لخلق مستوى أعلى من الرفاهية في مجتمع الطلبة أو المدرسة الإيجابية. لذلك، تكمن أهمية الدراسة الحالية في:

1- أهمية متغيرات البحث، وهي الرفاه النفسي، والتنظيم الانفعالي، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، لكون هذه السمات من الموضوعات المهمة في علم النفس والإيجابي وخصوصاً لدى المراهقين من طلبة المرحلة الثانوية من الجنسين، وعندما توجد هذه السمات لدى بعض الطلبة، فإن هذا يدعو إلى الشعور بالرضا عن الذات والآخرين لدى الطلبة، إضافة إلى تنمية قدراتهم في التعامل مع المواقف الضاغطة على نحو إيجابي، وتعزيز مفهومهم عن أنفسهم ومساعدتهم على إنجاز أهدافه بطريقة فاعلة، وبالتالي شعورهم بالسعادة والرفاهية النفسية نتيجة لذلك.

2- العينة المستهدفة بالدراسة، وهي طلبة المرحلة الثانوية، وهذه الفئة من الطلبة، قد يمر بعضهم بحالة انفعالية نتيجة للتغيرات النمائية الجسدية والاجتماعية والشخصية إضافة إلى الصعوبات والضغوط التي قد يواجهونها في حياتهم الأكاديمية والتي قد تعيق تحقيق أهدافهم العلمية، ذلك، فإن هذه الأهمية تركز للكشف عن الجوانب الإيجابية لدى الطلبة وليس البحث عن الجوانب السلبية، وعلى المدرسة الإيجابية؛ لأن أحد أعراض الصحة النفسية تحقيق السعادة والرفاهية لدى الناس عامة والطلبة على وجه الخصوص.

3- تسليط الضوء على طبيعة التنظيم الانفعالي، والكفاءة الذاتية الأكاديمية والرفاه النفسي لدى طلبة وفقاً للتخصصات العلمية والأدبية والنوع الاجتماعي (ذكور، إناث)، فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن طلبة التخصص العلمي أكثر انضباطاً وتوقفاً ورضى في المجال الأكاديمي من طلبة التخصص الأدبي، وفي حال تم إثبات هذا، فإن ذلك ينبثق عنه مجموعة من البحوث ذات الصلة، مثل المناخ التنظيمي، والدافعية، وكفاءة المعلمين، والدرجات التحصيلية، إضافة إلى المشكلات لدى طلبة التخصص أو الفرع العلمي والأدبي، وكذلك الفروق بين الجنسين في هذه المتغيرات.

4- تُعد هذه الدراسة من البحوث الأولى في البيئة الكويتية والعربية التي تربط بين هذه المتغيرات لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت.

5- قد تساعد النتائج التي يمكن التوصل إليها إلى اكتشاف طرق حول كيفية تحفيز الطلاب على تنمية السمات الإيجابية كالسعادة، والتنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية، والتي سوف تنعكس في حال وجودها على التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في حياتهم الأكاديمية والخاصة.

6- يتوقع أن تعطي نتائج البحث أيضاً فكرة للمسؤولين والمرشدين النفسيين في المدارس الثانوية في محافظة الأحمدية لتصميم برامج إرشادية وتدريبية لمساعدة الطلاب على توجيه سلوكياتهم في الاتجاه الإيجابي، مما يتيح لهم الفرص لحل مشكلات الطلبة ودعوتهم للمشاركة في اتخاذ القرارات المناسبة لضبط انفعالاتهم بناء على كفاءتهم الذاتية، وبالتالي شعورهم بالسعادة والرفاهية النفسية. أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق جملة من الأهداف:

1- تقديم تصور نظري متكامل للعلاقة بين كل من التنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية الأكاديمية كمؤشر تنبؤي الرفاه النفسي، لكون التنظيم الانفعالي قد يساعد الطالب في تحسين كفاءته الذاتية الأكاديمية، وبالتالي شعوره بالرفاهية النفسية نتيجة لهذا التنظيم.

2- دراسة علاقة بين الرفاه النفسي وكل من التنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد عينة الدراسة.

3-دراسة الفروق بين الذكور والإناث في كل من الرفاه النفسي والتنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية الأكاديمية.

4-دراسة الفروق بين طلبة التخصص العلمي والأدبي في الرفاه النفسي والتنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية الأكاديمية.

5-دراسة الفروق بين متوسطات درجات الطلبة مرتفعي الرفاه النفسي ومنخفضيه في متوسطات درجات مقياس التنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة الدراسة.

6- معرفة أثر التفاعل بين متغيرات الدراسة : الجنس، التخصص (علمي، أدبي)، والتنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية وتفاعلهما المشترك على الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية.

فرضيات الدراسة

من أجل التحقق من أهداف الدراسة، صاغ الباحثان فرضيات الدراسة على نحو الآتي:

1- توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات الرفاه النفسي وكل من التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة الأحمدية.

2-توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات التنظيم الانفعالي لدى الطلاب المدارس الثانوية تعزى للجنس والتخصص الدراسي .

3- توجد فروق إحصائية دالة بين متوسطات درجات الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد العينة تعزى للجنس والتخصص الدراسي.

4-توجد فروق إحصائية دالة بين متوسطات درجات الرفاه النفسي لدى أفراد العينة تعزى للجنس والتخصص الدراسي.

5- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي التنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية الأكاديمية على مقياس الرفاه النفسي.

6- يوجد تأثير دال للتفاعل بين متغيرات كل من: الجنس (ذكور، إناث) والتخصص الدراسي (علمي، أدبي) والكفاءة الذاتية والتنظيم الانفعالي وتفاعلهما المشترك على الرفاه النفسي لدى عينة أفراد عينة الدراسة.

دراسات سابقة:

وفي دراسة حول الآثار المرتبطة بالفاعلية الذاتية على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتنظيم الذاتي بين المراهقين في المدرسة، قام مابكوجي (Mabekoje,2010) بتطبيق الدراسة على عينة (467) طالباً، تم اختيارهم عشوائياً من عشر مدارس ثانوية في منطقة تعليمية في ولاية أوجون، نيجيريا. وتم جمع البيانات باستخدام ثلاثة مقاييس : الكفاءة الذاتية والذكاء الانفعالي والتنظيم الذاتي.

وأظهرت النتائج علاقة إيجابية لكل من الكفاءة الذاتية والتنظيم الذاتي والذكاء الانفعالي ، كما وجدت توجد علاقة بين الذكاء العاطفي والتنظيم الذاتي ، بينما لم تظهر علاقة بين الذكاء الانفعالي والتنظيم الذاتي في أثناء ضبط الكفاءة الذاتية.

وكان الهدف من دراسة كوشنام وآخرين (Khoshnam, et al,2013) تحديد علاقة الدافع الداخلي والسعادة بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المدارس الثانوية، حيث تم اختيار (341) طالباً، وطبق عليهم مقياس الدوافع الداخلية والسعادة، ومقياس التحصيل الدراسي. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الدافع الداخلي والتحصيل الدراسي، وعلاقة إيجابية دالة بين السعادة والإنجاز الأكاديمي، وعدم وجود فروق بين الدوافع الداخلية والإنجاز الأكاديمي والسعادة بين الذكور والإناث.

وأجرى أنجي ومولر (Leist & Muller, 2013) دراسة لإظهار نمط الفكاهة على كل من التنظيم الذاتي وتقدير الذات والرفاه الذاتي، إضافة إلى معرفة أي من أساليب الفكاهة موجودة وإلى أي مدى ترتبط أنواع الفكاهة بالرفاهية، وتكونت العينة من (342) طالباً ألمانياً، حيث تم استخدام مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وتقدير الذات، والرفاهية. وأظهرت النتائج ارتباطاً إيجابياً بين الفكاهة المعرزة للذات، وكل من التنظيم الذاتي وتقدير الذات والرفاهية.

وقام كل من راميزاني وجولتاش (Ramezani & Gholtash, 2015) بدراسة العلاقة بين السعادة والتنظيم الذاتي ومركز الضبط . حيث تم استخدام ثلاثة استبيانات شملت قائمة استبيان أوكسفورد للسعادة، ومقياس ضبط الذات ومقياس مركز الضبط. وأشارت النتائج إلى أن السعادة مرتبطة على نحو إيجابي وفعال بالضبط الذاتي. علاوة على ذلك، كان الضبط الذاتي مؤشراً دالاً للسعادة الذاتية.

وهدفت دراسة صديقي (Siddiqui, 2015) للتحقق من تأثير الكفاءة الذاتية على الصحة النفسية بين طلاب المرحلة الجامعية الأولى. وتكونت العينة من 100 طالباً، بواقع (50 ذكراً و 50 أنثى) تم اختيارهم من جامعة عليكرة الإسلامية، حيث تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية والرفاه النفسي. وأظهرت نتائج الدراسة أن الارتباط بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى الطلاب الذكور إيجابياً، وتم تطبيق اختبار الفروق بين الكفاءة الذاتية والرفاه النفسي تبعاً للجنس، حيث كان وجدت أن هناك فرقاً ضئيلاً بين الكفاءة الذاتية للذكور والإناث، وقد تم العثور على فرق دال بين الرفاه النفسي بين الذكور والإناث.

وهدفت دراسة كارسيا وآخرين (Garcia, et al, 2015) للتحقق من نموذج التنظيم الذاتي والرفاه الذاتي والنفسي الذي قد يؤدي دوراً في التحصيل الدراسي للمراهقين. وتكونت العينة من (160) طالباً من طلبة المدارس الثانوية السويدية، بواقع (111) طالباً و (49) طالبة، حيث تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس الرفاه النفسي، ودرجات التحصيل الدراسي . وأظهرت النتائج أن التحصيل

الدراسي يرتبط إيجابياً بالتقييم الذاتي، والرفاهية الشخصية، ومن ناحية أخرى ارتبط التنظيم الانفعالي إيجابياً بالرفاه الذاتي والنفسي لدى الطلبة ذوي التحصيل الدراسي المرتفع مقارنة بالطلبة ذوي التحصيل الدراسي المنخفض.

حاولت دراسة فيوزيليتي وآخرين (Verzeletti, et al, 2016) التحقق من العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والرفاه لدى المراهقين، حيث أكمل (633) مراهقاً إيطالياً استبيان تنظيم الانفعال واستراتيجيات إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري، وعلاقتها بالعديد من مقاييس الرفاه. وأظهرت نتائج الارتباط والانحدار أن الاعتماد الأكبر على المسؤولية الاجتماعية كان مرتبطاً بشكل إيجابي بنتائج رفاهية أفضل لمعظم المؤشرات، لا سيما الرضا عن الحياة وإدراك الدعم الاجتماعي والتأثير الإيجابي؛ كان التفضيل الأكبر للقمع التعبيري مرتبطاً بانخفاض مستوى الرفاهية لجميع المؤشرات، بما في ذلك الصحة النفسية والوحدة الانفعالية والتأثير السلبي. لم يلاحظ أي من الجنسين أو الفروق العمرية للقمع التعبيري والتأثير الاجتماعي دلالة إيجابية مع بعضهما البعض. كمت أظهرت النتائج أن الجنس عامل مهم لمؤشرات الرفاهية (على سبيل المثال، التأثير الإيجابي الأعلى للذكور والرضا عن الحياة مقارنة بالإناث).

وتناولت دراسة رونين وآخرين (Ronen, et al, 2016) التركيز على الرفاهية الذاتية للمراهقين ودور ضبط الذات والدعم الاجتماعي، العمر والجنس في التنبؤ بالرفاهية الذاتية للمراهقين. وتكونت العينة من (380) مراهقاً تتراوح أعمارهم بين (13 و 17) عاماً، تم اختيارهم من ست مدارس متكاملة في الإعدادية والثانوية. وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين: التعرض لأزمة عائلية (ن = 96) وعدم التعرض لأزمة عائلية (ن = 284). كشفت النتائج أن كلاً من ضبط الذات والدعم الاجتماعي تنبأ بالرفاهية الذاتية للمراهقين. وأظهر المراهقون الأكبر سناً مستويات أقل من الرفاهية الذاتية مقارنة بالمراهقين الأصغر سناً. كما لم يتنبأ الجنس بالرفاهية الذاتية.

كان الهدف من دراسة سيوتنغ يو و باهرودين (Siew Ting Ya & Baharudin, 2016) فحص أدوار الوساطة في الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والكفاءة الذاتية الاجتماعية، والفعالية الذاتية العاطفية في العلاقات بين مشاركة الوالدين والرفاهية الذاتية لدى المراهقين الماليزيين. وكان المشاركون (802) طالباً ثانوياً ماليزياً من 14 مدرسة عامة، تتراوح أعمارهم بين (15 و 17) عاماً. وأشارت النتائج إلى أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية والفعالية الذاتية الاجتماعية كانتا مؤشرين فريدين في العلاقات بين مشاركة الوالدين (كل من مشاركة الأب ومشاركة الأمهات) والتأثير الإيجابي للمراهقين. إلى جانب ذلك، تم العثور على الكفاءة الذاتية الأكاديمية لتكون الوسيط الوحيد في العلاقات بين مشاركة الوالدين والرضا عن حياة المراهقين.

وهدفت دراسة العاسمي وبديرة(2018) إلى تعرف طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية، وفقاً لمتغيري السنة الدراسية والجنس. حيث تطبيق استخدم مقياس التنظيم الانفعالي، والمرونة على عينة مكونة من (40) طالباً وطالبة، من طلبة الصف العاشر والحادي عشر في محافظة السويداء. أظهرت نتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين درجة التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس والسنة الدراسية، لصالح الذكور، والصف الحادي عشر، وكذلك وجود تأثير لكل من المرونة النفسية والجنس والسنة الدراسية كل على حده على التنظيم الانفعالي.

وسعت دراسة مونجيوفي (Mongiovi, 2018) إلى الكشف عن العلاقة بين التنظيم الذاتي والاستقلالية المدركة والرفاه النفسي لدى طلبة المدارس الخاصة، وقد تكونت العينة من (124) طالباً، واستخدم لهذا الغرض مقياس التنظيم الذاتي، والاستقلالية المدركة والرفاه النفسي. وأشارت النتائج إلى أن نموذج الانحدار المتعدد تنبأ على نحو كبير بالرفاهية من خلال التنظيم الانفعالي الذاتي والاستقلالية المدركة.

وكان الغرض من دراسة هاميمي (Hamimi, 2018) التنبؤ بالسعادة بناءً على التنظيم الذاتي والفعالية الذاتية بين طالبات المدارس الثانوية في مدينة همدان بإيران. وتكونت العينة من (8143) طالبة. حيث تكونت العينة من (110) طالبة. وقد تم جمع البيانات عن طريق استبيان أكسفورد للسعادة واستبيان التنظيم الذاتي واستبيان الكفاءة الذاتية للأطفال والمرافقين. وأوضحت النتائج وجود علاقة دالة بين الكفاءة الذاتية والتنظيم الذاتي والسعادة بين الطالبات في المدارس الثانوية، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالسعادة بناءً على الفعالية الذاتية والتنظيم الذاتي بين أفراد عينة الدراسة.

وأجرى نيميشا (Nimisha, 2018) دراسة لمعرفة مستوى الكفاءة الذاتية العاطفية لدى طلاب المرحلة الثانوية. من أجل الحصول على بيانات دقيقة وذات صلة. وتكونت العينة (202) طالباً في المرحلة الثانوية من منطقة بارامولا في كشمير. واستخدم مقياس الكفاءة الذاتية العاطفية، لمعرفة الفروق في الكفاءة الذاتية العاطفية فيما يتعلق بالجنس ونوع المدرسة. وكشفت نتائج الدراسة أن الحد الأقصى من الطلاب يتمتعون بمستوى متوسط من الكفاءة الذاتية العاطفية، ولم يتم العثور على فرق في الفعالية الذاتية العاطفية بين طلاب المدارس الثانوية من الذكور والإناث، لكن وجدت فروقا بين المدارس الحكومية والخاصة في الكفاءة الذاتية العاطفية.

يتبين من عرض بعضاً من الدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة عدم وجود دراسة عربية أو أجنبية تناولت تلك المتغيرات في عيناتها وأدواتها ومنهجها، إذ لوحظ غياب مثل هذه المتغيرات الإيجابية لدى طلبة المرحلة الثانوية رغم أهميتها كنهج إيجابي للكشف عن نقاط القوة لدى طلبة المرحلة

الثانوية ، لكن الاختلاف بين هذه الدراسة والدراسات السابقة كان في حجم العينة والأدوات المستخدمة. مع ذلك فقد استعاد الباحثان من الدراسات السابقة وأطرها النظرية لتفسير نتائج الدراسة الحالية. التعريف بمصطلحات الدراسة:

1- التنظيم الانفعالي Emotion Regulation

يُعرف جروس (Gross,1998a,275) التنظيم الانفعالي بأنه "العملية التي تؤثر في انفعالات الأفراد عندما يكون لديهم مقدرة على التعبير عن هذه الانفعالات". كما عرفه كي وبيدجيون (Keye & Pidgeon,2013,1) بأنه "العملية التي يقوم فيها الأفراد بالتأثير في الأحداث المحيطة بهم وفقاً لزمن حدوثها، وطبيعتها، والخبرة الشخصية، والقدرة على التعبير عن المشاعر". ويُعرف الباحثان التنظيم الانفعالي إجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص (الطالب) من تطبيق مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين المستخدم في الدراسة الحالية، والمكون من (39) عبارة موزعة على الأبعاد الآتية: الوعي الانفعالي، والانفعال المعرفي، والعدوى الانفعالية، والسياق الاجتماعي؛ إذ تشير الدرجة المرتفعة في هذا المقياس إلى تمتع المفحوص (الطالب) بتنظيم انفعالي جيد، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى صعوبة التنظيم الانفعالي لدى الطلبة في المواقف المختلفة.

2- الكفاءة الذاتية Self-Efficacy

يُعرف باندورا (Bandura,2007. 641-658) الكفاءة الذاتية على أنها "القدرة الإجرائية المدركة والتي لا ترتبط بما يملكه الفرد، وإنما بإيمانه بما يستطيع عمله مهما كانت المصادر المتوافرة. فلا يسأل الفرد عن درجة تمتعه بالقدرات، بل عن ثقته بقدرته على تنفيذ الأنشطة المطلوبة في ظل متطلبات الموقف، ويعكس تقييم الأفراد لكفاءتهم الذاتية مستوى الصعوبة التي يعتقدون أنهم سوف يواجهونها". ويُعرف نيميشا (Nimisha, 2018.1-17) الكفاءة الذاتية الأكاديمية Academic self-efficacy بأنها "معتقدات الطالب بقدرته الذاتية على تصنيف وإنجاز مسارات العمل اللازمة لتحقيق النتائج المرجوة في دراسته على أكمل وجه.

ويُعرف الباحثان الكفاءة الذاتية الأكاديمية إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل على المفحوص من الإجابة على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المستخدم في الدراسة الحالية، والمكون من (24) عبارة أو فقرة، موزعة على ثلاثة أبعاد: الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والكفاءة الذاتية الاجتماعية، والكفاءة الذاتية الانفعالية، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى أن المفحوص لديه سمة الكفاءة الأكاديمية الجيدة بينما الدرجة المنخفضة فتشير إلى انخفاض في مستوى هذه الكفاءة.

3- الرفاه النفسية: Psychological Well-Being

يُعرف رايف وكيس (Ryff, & Keyes1995, 719) الرفاه النفسية بأنها قدرة الشخص على تحقيق حياة ذات معنى ومواجهة تحديات الحياة الواقعية.

ويُعرف الباحثان الرفاه النفسي إجرائياً في هذه الدراسة بأنه حالة من الارتياح النفسي والرضا عن حياته الشخصية والأكاديمية والتي يمكن قياسها من خلال المقياس المستخدم في الدراسة الحالية والمكون من (42) عبارة، وموزعة على ستة أبعاد: الاستقلالية، الاتقان النفسي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، الغرض من الحياة، قبول الذات حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى أن الطالب يتمتع برفاه نفسي في حياته الشخصية والأكاديمية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى الرفاه النفسي.

إجراءات الدراسة:

1- منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة، والذي يحاول دراسة علاقة التنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية كمؤشر تنبؤي للرفاه النفسي لدى طلبة المدارس الثانوية في محافظة الأحمدية، إضافة إلى معرفة الفرق بين الطلبة تبعاً للجنس (ذكور، إناث) والتخصص الدراسي.

2- عينة الدراسة: تم اختيار عينة عشوائية من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الأحمدية بدولة الكويت، بلغ عددها (350) طالباً وطالبة، بواقع (209) طالباً، منهم، و (141) طالبة، بواقع (215) طالباً وطالبة في الفرع العلمي، منهم (125) طالباً، و(90) طالبة، (135) طالباً وطالبة في الفرع الأدبي (51، طالبة، 84 طالباً). وقد تم اختيارهم من مدرسة الصباحية الثانوية للبنين، ومدرسة لبنى بنت الحارث للبنات.

3- أدوات الدراسة:

وتتمثل في الأدوات الآتية:

أ- مقياس التنظيم الانفعالي: اعتمد الباحثان بالاطلاع على مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين "Emotional Regulation Scale for Adolescents" الذي أعده العاسمي (2017)، المكون من (38) عبارة، موزعة على ستة أبعاد، وهي: 1- الوعي الانفعالي، 2- الضبط الذاتي، 3- التنظيم المعرفي، 4- القمع التعبيري، 5- العدوى الانفعالية، 6- الانفعالات في السياق الاجتماعي.

ويتضمن المقياس عبارات إيجابية وأخرى سلبية، حيث يجيب المفحوص (الطالب) عن كل بند من بنوده على مقياس وفق طريقة ليكرت الخماسي، يتراوح من (1) لا أوافق بشدة، إلى (5) موافق بشدة، حيث يختار المفحوص واحداً منها. إذ تتحدد الدرجة الكلية للمقياس بين الدرجة (38) كحد أدنى، والدرجة (190) كحد أعلى.

صدق المقياس في الدراسة الحالية:

للتحقق من صدق المقياس وثباته، قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية خارج حدود الدراسة الحالية من الذكور والإناث من طلاب المرحلة الثانوية في مدارس محافظة الأحمدية)

مدرسة الصباحية الثانوية للذكور، ومدرسة لبي بنت الحارث للإناث)، وعددهم (75) طالباً وطالبة،
بواقع (30) طالبة، و(45) طالبة. أما أهم أنواع الصدق المستخدمة فهي الآتية:

1- **صدق المحكمين (صدق المحتوى)**: تم عرض المقياسين على السادة المحكمين في كلية التربية الأساسية، وأستاذين في اللغة الأجنبية لترجمة مقياس الكفاءة الأكاديمية والرفاه النفسي، حيث قاوموا بترجمة المقياسين إلى اللغة العربية ومدرسين آخرين ترجموا المقياسين من العربية إلى الأجنبية، وقد تم من هذه الخطوة تطابق الترجمتين بحدود (95%). حيث قام الباحثان بتعديل الفقرات التي أشار إليها السادة المحكمون.

2- **صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية**: تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والأبعاد الأخرى للمقياس، إذ تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.246 – 0.769) وجميعها قيم دالة عند مستوى الدلالة (0,01 – 0,05). كذلك، تم حساب درجة كل بُعد مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت معاملات الارتباط جميعها دالة عند (0,01) إذ تراوحت بين (0.572 – 0.769). والجدول الآتي يبين العلاقة بين أبعاد المقياس فيما بينها والدرجة الكلية.

جدول (1) معاملات الارتباط بين درجة البعد الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس التنظيم

الانفعالي

أبعاد المقياس	الوعي الانفعالي	الضبط الذاتي	التنظيم المعرفي	القمع التعبيري	العدوى الانفعالية	السياق الاجتماعي	الدرجة الكلية
الوعي الانفعالي	1	0.281*	0.303*	0.171	0.219	0.243*	0.577**
الضبط الذاتي	0.251*	1	0.526**	0.270*	0.448**	0.410**	0.724**
التنظيم المعرفي	0.303*	0.526**	1	0.318**	0.490**	0.246*	0.769**
القمع التعبيري	0.171	0.270*	0.318**	1	0.280*	0.262*	0.572**
العدوى الانفعالية	0.219	0.448**	0.490**	0.280*	1	0.268*	0.676**
السياق الاجتماعي	0.243*	0.410**	0.246*	0.262*	0.268*	1	0.601**
الدرجة الكلية	0.577*	0.724**	0.769**	0.572**	0.676**	0.601**	1

** = دالة عند (0,01)؛ * = داله عند (0,05)

يتضح من الجدول (1) وجود علاقة دالة إحصائياً (0,01، 0,05) بين أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي ودرجته الكلية. وهذه النتيجة تؤكد أن المقياس يتمتع بالاتساق الداخلي بين أبعاده فيما بينها، وكذلك بين الأبعاد والدرجة الكلية، على الرغم من عدم اتساق واضح في بعض الأبعاد، مثل بُعد العدوى الانفعالية، والوعي الانفعالي (0.219)، وكذلك القمع التعبيري (0.171)، وهذا لا يقلل من أهمية الاتساق الداخلي لمقياس التنظيم الانفعالي بدرجته الكلية لدى أفراد العينة الاستطلاعية، وهذه النتيجة تبرر للباحثين استخدامه في دراستهم على العينة الأساسية من طلبة المرحلة الثانوية.

ثبات المقياس:

تم استخراج معامل ثبات المقياس من خلال العينة الاستطلاعية نفسها، وذلك باستخدام معادلة ثبات ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية للمقياس، إذ تم حساب معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية. والجدول الآتي يوضح معاملات الثبات للمقياس.

جدول (2) ثبات مقياس التنظيم الانفعالي

التجزئة النصفية	معامل ثبات ألفا كرونباخ	أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي
**0.324	0.724	الوعي الانفعالي
**0.507	0.660	الضبط الذاتي
0.292	0.660	التنظيم المعرفي
**0.481	0.716	القمع التعبيري
**0.667	0.679	العدوى الانفعالية
**0.323	0.708	الانفعال في السياق الاجتماعي
**0.452	0.730	الدرجة الكلية

بالنظر إلى الجدول أعلاه (2) يتضح أن معاملات الثبات بالتجزئة النصفية، وألفا كرونباخ تُعد معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة. ويتضح مما سبق أن مقياس التنظيم الانفعالي يتصف بدرجة جيدة من الصدق والثبات، وهذه النتيجة تجعله صالحاً للاستخدام كأداة يمكن تطبيقه على أفراد عينة الدراسة الأساسية.

ب- مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية Academic Self-Efficacy Scale

أعد هذا المقياس عبد الغفور ومحمد أشرف (2016) في البيئة الماليزية، حيث تم إعداد مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمي لتقييم الكفاءة الذاتية الأكاديمية لطلاب المرحلة الثانوية بناءً على نظرية الكفاءة الذاتية لألبرت باندورا (1977). ويتكون المقياس من (24) عبارة، موزعة على ثلاثة أبعاد، هي: الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والكفاءة الذاتية الاجتماعية، والكفاءة الذاتية الانفعالية، ويجب المفحوص على عباراته على مدرج إجابة مكون من خمسة درجات حسب طريقة ليكرت. وتتراوح درجات المقياس الكلية بين (24) درجة كحد أدنى، والدرجة (120) كحد أعلى، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى أن المفحوص يتمتع بالكفاءة الذاتية الأكاديمية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

1- صدق الاتساق الداخلي: بهدف التحقق من الاتساق الداخلي للأداة تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس لدى أفراد العينة الاستطلاعية، إذ تبين أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة عند مستوى (0,01)، وهذا يشير إلى أن المقياس يتصف باتساق داخلي، والجدول الآتي يوضح قيمة معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (3) ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية

الأبعاد الفرعية	الكفاءة الذاتية الأكاديمية	الكفاءة الذاتية الاجتماعية	لكفاءة الذاتية الانفعالية	الدرجة الكلية
الكفاءة الذاتية الأكاديمية	1	0.561	0.624	0.566**
الكفاءة الذاتية الاجتماعية	0.561	1	.318**	0.630**
الكفاءة الذاتية الانفعالية	0.624	.318**	1	0.683**
الدرجة الكلية	0.566**	0.630**	0.683**	1

يتضح من الجدول السابق (3) أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية وأبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى (0.01) ما عدا بُعد عدم الحكم الذي كان غير دال مع الدرجة الكلية. أما أبعاد المقياس مع بعضها بعضاً فقد كانت متباينة في درجة ارتباطها؛ وهذه النتيجة تجعلنا نطمئن على استخدام هذا المقياس في دراستنا الأساسية.

-الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) Discriminant Validate

ويقوم هذا النوع من الصدق على أساس القدرة التمييزية لبند الاختبار بين المجموعتين (الفئة العليا والفئة الدنيا) في الجانب أو السمة التي يتصدى لقياسها. ومن أجل التأكد من هذا النوع من الصدق تم ترتيب درجات المفحوصين على مقياس الكفاءة الذاتية ترتيباً تنازلياً، وبعدها تم تحديد الفئة العليا (27%)، والفئة الدنيا (27%)، ثم حساب متوسطات هاتين المجموعتين، واستخدام اختبار (T-Test) لبيان دلالة الفروق بين المتوسطين على الدرجة الكلية للمقياس. والجدول الآتي يوضح الفروق بين هاتين المجموعتين الدنيا والعليا.

جدول (4) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت ستودنت" ودلالاتها على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

م	العدد	الفئات	م	ع	قيمة ت
الدرجة الكلية	15	الفئة الدنيا	68.53	5.93	26.69 (**)
	15	الفئة الدنيا	101.00	5.80	

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين الحدود الدنيا والعليا للمقياس، وهذه الفروق جاءت لصالح الفئة العليا. أي، إن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق التمييزي بين الدرجات المرتفعة والمنخفضة.

ثبات المقياس:

تم استخراج معامل ثبات مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية نفسها، وذلك باستخدام معادلة ثبات ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية للمقياس، إذ تم حساب معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية. والجدول الآتي يوضح معاملات الثبات للمقياس.

جدول (5) معامل ثبات مقياس الكفاءة الأكاديمية

الأبعاد الفرعية	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الكفاءة الذاتية الأكاديمية	0.639	0.651
الكفاءة الذاتية الاجتماعية	0.797	0.743
الكفاءة الذاتية الانفعالية	0.620	0.675
الدرجة الكلية	0.535	0.81

يلاحظ من نتائج الجدول (5) أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت بين (0,535 إلى 0,797)، بينما تراوحت معاملات الثبات بطريقة التجزئة بين (0,65 - 0,81)، وجميع معاملات الثبات مرتفعة يمكن الوثوق بها، وهذه النتيجة تبرر للباحثين استخدامه على عينة الدراسة الأساسية.

ج-مقياس الرفاه النفسي:

قام الباحثان باستخدام مقياس الرفاه النفسي الذي أعده رايف (Ryff,1994) والمكون من (42) عبارة، موزعة على ستة أبعاد: الاستقلالية، الاتقان النفسي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، الغرض من الحياة، قبول الذات. حيث تتوزع درجات الإجابة على مقياس مكون من خمس إجابات حسب طريقة ليكرت، غير موافق بشدة إلى موافق تماماً.

وقد تم بترجمة المقياس إلى اللغة العربية من قبل متخصصين باللغة الأجنبية للغة المقياس، ثم ترجمته من اللغة العربية إلى اللغة الأجنبية من قبل مترجمين آخرين. ونتيجة لذلك فقد تبين أن نسبة الاتفاق بين الترجمتين كانت عالية وبنسبة (95%) كما أشارنا إلى ذلك آنفاً.

- **صدق الاتساق الداخلي:** تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية قوامها، بهدف التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس. وقد تبين من خلال معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة عند مستوى (0,01)، وهذا يعني أن المقياس يتصف باتساق داخلي، والجدول الآتي يوضح قيمة معاملات الارتباط، والجدول الآتي يبين معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

جدول (6) معامل الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس الرفاه النفسي

أبعاد مقياس الرفاه النفسي	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاستقلالية	0,51 (*)	0,05
الاتقان البيئي	0,63 (**)	0,01
النمو الشخصي	0,55 (*)	0,05
العلاقات الإيجابية	0,73 (**)	0,01
الغرض من الحياة	0,83 (**)	0,01
قبول الذات	0,074	0,01
الدرجة الكلية	0,68 (**)	0,01

يتضح من نتائج الجدول (6) لمقياس الرفاه النفسي أن معامل الارتباط بين أبعاد المقياس ودرجته الكلية كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) و(0,05)، وهذه يشير إلى تمتع المقياس بالصلاحية على أفراد العينة الاستطلاعية، وهذه النتيجة تبرر للباحثين تطبيقه على أفراد عينة الدراسة الأساسية.

ثبات المقياس: أُسْتُخِرَج الثبات الخاص بالمقياس من خلال استخدام الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، والجدول الآتي يوضح قيم معاملات الثبات لمقياس الرفاه النفسي.

جدول (7) معامل ثبات مقياس الرفاه النفسي

أبعاد الرفاه النفسي	التجزئة النصفية	معامل ألفا كرونباخ
الاستقلالية	0,77 (**)	0,71 (**)
الاتقان البيئي	0,67 (**)	0,78 (**)
النمو الشخصي	0,83 (**)	0,77 (**)
العلاقات الإيجابية	0,56 (**)	0,61 (**)
الغرض من الحياة	0,87 (**)	0,67 (**)
قبول الذات	0,76 (**)	0,81 (**)
الدرجة الكلية	0,70 (**)	0,71 (**)

بالنظر إلى نتائج الجدول (7) أعلاه يُلاحظ أن معاملات الثبات بالإعادة والتجزئة النصفية، تُعدُّ معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض البحث. ويتضح مما سبق أن قائمة الرفاه النفسي تتصف بدرجة جيدة من الصدق والثبات، ما يجعلها صالحة للاستخدام كأداة في الدراسة الحالية.

نتائج الدراسة :

-نتائج الفرضية الأولى ونصها: توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات الرفاه النفسي وكل من درجات التنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد عينة أفراد الدراسة.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اعتماد قانون الترابط (بيرسون) لمعرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة (الرفاه، التنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد العينة، وذلك كما يظهره الجدول الآتي:

جدول (8) العلاقة الارتباطية بين الرفاه وكل من التنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية الأكاديمية

الرفاه النفسي	التنظيم الانفعالي	الكفاءة الأكاديمية	د.ح	مستوى الدلالة	النتيجة
	0,437 (**)	0,488 (**)	350	0,01	دال

يتضح من الجدول (8) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين كل من الرفاه النفسي والتنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث من طلبة المرحلة

الثانوية في محافظة الأحمدية. وتشير هذه النتيجة إلى أن الرفاه النفسي قد تكون مؤشراً للعلاقة الإيجابية مع التنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد عينة الدراسة. بمعنى، أنه كلما كانت الكفاءة الذاتية والتنظيم الانفعالي لدى أفراد العينة مرتفعاً، فإن ذلك قد ينعكس إيجابياً على الرفاه النفسي لدى الطالب. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Tabbodi, et al, 2015) التي أظهرت علاقة إيجابية مهمة بين الرفاه النفسي وإنجاز الطلاب. وكان هناك أيضاً ارتباط إيجابي كبير بين الرفاه والسعادة وتقدم الطلاب، كما أظهرت نتائج دراسة كل من حميم (Hamim,2018)؛ حيزامي(Heizomi,2015) علاقة دالة بين الكفاءة الذاتية والتنظيم الانفعالي الذاتي والسعادة بين الطالبات في المدارس الثانوية، وأن هناك علاقة مهمة بين متغيرات الكفاءة الذاتية والتنظيم الانفعالي. كما أظهرت نتائج دراسات كل من (Mousavi & Gholtash, 2015) (Ramezani & Moghtader,2015) أنه يمكن التنبؤ بالسعادة بناءً على الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتنظيم الانفعالي. ومن ناحية أخرى أظهرت دراسة كارسيا وآخرون (Garcia, et al, 2015)، موسى(2017) علاقة إيجابية بين التنظيم الذاتي بالرفاه النفسي. كذلك اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة العاسمي وعلى(2018) التي وجدت علاقة بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية.

ويبدو من هذه النتيجة أن التنظيم الذاتي له تأثير إيجابي على رفاهية الطلبة. وبالتالي، فإن اكتساب التنظيم الانفعالي يمكن أن يزيد من تحفيز الطلاب للنجاح والسعادة. فالسعادة تعتمد على قيم وتطلعات الناس، ولا يمكن افتراض أنها مطلقة وشاملة. الناس الذين يعتبرون أهدافهم أكثر أهمية وأكثر عرضة للوصول، سوف يشعرون بالسعادة. بينما الأشخاص الذين يعانون من سعادة أقل، يشعرون بمزيد من الصراعات في أهدافهم. ومع ذلك، فإن سعادة كل فرد تعتمد على الخصائص الفردية التي تتجذر فيها نظرتهم إلى الحياة والأفكار البشرية عن السعادة في الطبيعة البشرية. من هذا تبدو النتيجة منطقية في حدود الدراسة الحالية، ويأمل الباحثان إجراء دراسات متعددة على طلبة المدارس الثانوية بمختلف توجهاتها، الفنية والنسوية والصناعية للتعرف على التنظيم الانفعالي وعلاقته بالسعادة والرفاه النفسي، وجودة الحياة الأكاديمية.

عرض نتائج الفرضية الثانية: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مقياس الرفاه النفسية، والتنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية الأكاديمية تعزى للجنس (الذكور، الإناث) من أفراد العينة.

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام الفروق بين المتوسطات بين درجات الذكور والإناث من أفراد عينة الدراسة، باستخدام قانون (T.Test)، حيث أظهرت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول (9)

الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الرفاه النفسي والتنظيم الذاتي والكفاءة الأكاديمية

اتجاه الفروق	قيمة ت	د.ح	الذكور(209)		الإناث(141)		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
لصالح الإناث	10,07 (**)	348	8.86	145.18	10.344	170.43	الرفاه النفسي
لصالح الإناث	12,53 (**)	348	7.00	115.28	4.90	125.46	التنظيم الانفعالي
لصالح الإناث	10,07 (**)	348	8.34	81.60	14.05	97.50	الكفاءة الأكاديمية

يتضح من نتائج الجدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) في متوسطات درجات كل من الرفاه النفسي والتنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية الأكاديمية بين الذكور والإناث، وجاءت النتائج في صالح الإناث مقارنة بالذكور. حيث تشير هذه النتيجة إلى أن الإناث أكثر رفاهية وتنظيماً، وأفضل كفاءة أكاديمية من الذكور. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الإناث لديهن القدرة على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة وخاصة مع المتطلبات الأكاديمية بطريقة فاعلة، وأن هذا مرده إلى التنظيم الانفعالي الذي تتمتع به الإناث في المواقف الأكاديمية المختلفة، والذي ينعكس إيجابياً على سعادتهن الذاتية ورفاهيتهن مقارنة بالطلبة الذكور، فالذكور حسب رأي الباحثين أنهم أكثر انشغالاً بقضايا اجتماعية، مثل الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية والرغبة بالسفر خارج البلد، وهذا مما يقلل من اهتمامهم بعملية الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والتي بالتالي تحد من قدرتهم على التنظيم الانفعالي وبالتالي تندي شعورهم بالرفاه النفسي في البيئة الأكاديمية.

ويبدو أن هذه النتيجة قد اتفقت مع العديد من الدراسات السابقة وخالفت بعضها الآخر. فعلى سبيل المثال، أظهرت نتائج دراسة موسى (2017) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الرفاه والسعادة، بينما وجدت فروق دالة في الكفاءة الذاتية لصالح الإناث. كما أظهرت نتائج كل من دراسة كوشنام وآخرين (Khoshnam, et al, 2013). (Wing Hong et al., 2016) عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس السعادة بينما أظهرت نتائج دراسة (Lahdenpera, 2018) أن الذكور أعلى كفاءة ذاتية من الإناث، بينما كانت الإناث أعلى تنظيمياً انفعالياً من الذكور. نتائج الفرضية الثالثة، ونصها: توجد فروق دالة إحصائياً في كل من السعادة والتنظيم الذاتي والكفاءة الذاتية لدى طلبة المدارس الثانوية تعزى للتخصص الدراسي (علمي أدبي).

للتحقق من نتائج هذه الفرضية، تم حساب الفروق بين المتوسطات بين درجات الطلاب ذوي التخصص العلمي والأدبي لأفراد عينة الدراسة، باستخدام قانون (T.Test). حيث أظهرت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول (10)

الفروق بين متوسطات درجات طلبة التخصص العلمي والأدبي على مقياس الرفاه والتنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية

اتجاه الفروق	قيمة ت	د.ح	التخصص الأدبي(135)		التخصص العلمي(215)		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
لصالح طلبة العلمي	9'06	348	9.37	128.31	11.96	156.11	الرفاه
لصالح طلبة العلمي	9,44	348	6.88	122.41	6.58	147,63	التنظيم الانفعالي
لصالح طلبة العلمي	7,31	348	6.88	74.61	6.58	98.29	الكفاءة الأكاديمية

يتضح من نتائج الجدول (10) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين متوسط درجات الطلبة في كل من الرفاه والتنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية تعزى للتخصص الدراسي (علمي، أدبي) وجاءت هذه النتائج في صالح طلبة التخصص العلمي. وتشير النتائج بصورة عامة إلى أن طلبة التخصص العلمي يتسمون برفاهية نفسية وكفاءة أكاديمية وتنظيم انفعالي أكثر من طلبة ذوي التخصص الأدبي، وذلك لأن نظام التعليم في الفصول ذوي التخصص العلمي أكثر ضبطاً وانضباطاً من أنظمة الانضباط في فصول التخصص الأدبي. وعلى الرغم من عدم وجود دراسات سابقة تؤكد أو تنفي هذه النتيجة التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة، إلا أن بعض الدراسات كشفت على أن الطلبة الذين يدرسون مقررات دراسة في مناخ دراسي أكثر انضباطاً يتسمون بالرفاه النفسي والضبط الذاتي من الطلبة الذين يدرسون في مدارس مسائية أو خاصة.

نتائج الفرضية الرابعة ونصها: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات مرتفعي ومنخفضي الرفاه النفسي من أفراد عينة البحث على مقياس التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية.

وللتحقق من هذه نتيجة الفرضية تم استخدام قانون الفروق بين متوسط درجات مرتفعي ومنخفضي الرفاه النفسي على مقياس الكفاءة الأكاديمية والتنظيم الذاتي وذلك من خلال حساب النتائج وفق قانون الإرباعيات، وذلك كما تبينه النتائج في الجدول الآتي.

جدول (12)

الفرق بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الرفاه النفسي على مقياس التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية

اتجاه الفروق	قيمة ت	د.ح	مرتفعي الرفاه(85)		منخفضي الرفاه(101)		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
لصالح مرتفعي الرفاه	13,34(**)	184	7.117	152,25	4.19	98,54	التنظيم الانفعالي
لصالح مرتفعي الرفاه	4,31 (**)	184	6.792	76.40	3.32	62.15	الكفاءة الأكاديمية

يتضح من نتائج الجدول (12) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطلبة مرتفعي الرفاه والطلبة منخفضي الرفاه على كل متوسطات درجات التنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية الأكاديمية،

وجاءت النتائج في صالح مرتفعي الرفاه. وتشير هذه النتيجة إلى أن الطلبة الذين يتسمون بالرفاه والسعادة الذاتية هم أكثر تنظيمياً وضبطاً لانفعالاتهم، وأكثر كفاءة أكاديمية في التعامل مع متطلبات العمل الدراسي مقارنة بالطلبة الذين لا يتسمون بسمة السعادة الذاتية والرفاه النفسي، وهذا الانخفاض بمستوى الرفاه النفسي لدى هؤلاء الطلبة ينعكس سلباً على تنظيمهم الانفعالي وكفاءتهم الأكاديمية . وهذا يعني أن هناك علاقة إيجابية ومهمة بين التنظيم الانفعالي والرفاه النفسي لدى الطلبة. وبالتالي، يمكن أن يكون لدى الطالب الذي يتسم بتنظيم انفعالي أعلى من المرجح أن يكون أكثر سعادة ورفاهية نفسية. وهذا ما أشارت إليه دراسة (Salsabiela, 2019) بأن الكفاءة الأكاديمية والتنظيم الانفعالي تزيد من سعادة الطلبة عموماً. تشير هذه النتائج إلى أنه كلما زادت خبرتنا في التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية ، زاد شعورنا بالسعادة والرفاه.

عرض نتائج الفرضية السادسة: يوجد تأثير للتفاعل بين المتغيرات: الجنس، التخصص، التنظيم الانفعالي، الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتفاعل المشترك بينهما على الرفاه النفسي.

للتحقق من هذه الفرضية تم أولاً حساب الفروق بين متوسط درجات هذه المتغيرات على متوسطات درجات مقياس الرفاه لدى عينة أفراد الدراسة، ثم حساب الانحدار الخطي للقدرة التنبؤية لهذه المتغيرات وتأثيرها على متغير الرفاه.

أ- حساب فروق بين المتغيرات باستخدام تحليل التباين الأحادي على درجات الرفاه لدى عينة أفراد الدراسة، وذلك كما يبينه نتائج الجدول الآتي:

جدول (13)

نتائج تحليل التباين الأحادي (Anova) لتحديد دلالة الفروق بين مستويات الأداء وفقاً لمتغير

الرفاه

الدالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مستوى الرفاه وفقاً لمتغيرات البحث	
.000	158.465	15035.762	1	15035.762	بين المجموعات	الجنس
		94.884	148	14042.831	داخل المجموعات	
			349	29078.593	المجموع	
.000	82.212	10384.383	1	10384.383	بين المجموعات	التخصص
		126.312	148	18694.211	داخل المجموعات	
			349	29078.593	المجموع	
.004	1.990	320.298	32	10249.544	بين المجموعات	التنظيم الانفعالي
		160.932	117	18829.049	داخل المجموعات	
			149	29078.593	المجموع	

.000	2.190	300.292	53	15915.487	بين المجموعات	الكفاءة الأكاديمية
		137.116	96	13163.106	داخل المجموعات	
			349	29078.593	المجموع	

يتضح من الجدول (13) أن متغيرات البحث: الجنس، التخصص، والتنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية تؤثر تأثيراً مباشراً على الرفاه النفسي لدى أفراد العينة من الطلبة، وأن كل من الكفاءة الأكاديمية والجنس والتخصص والتنظيم الانفعالي يؤثران على نحو دال عند مستوى (0,01) ، و(0,05) بالنسبة للتنظيم الانفعالي في الرفاه ، وإن تباينت المتوسطات في هذه المتغيرات وتأثيرها على الرفاه، فتشير نتائج الجداول السابقة إلى إن الإناث أكثر رفاهية مقارنة بالذكور، وكذلك طلبة التخصص العلمي أكثر رفاهية نفسية من طلبة التخصص الأدبي.

ب- القدرة التنبؤية لهذه المتغيرات على متغير الرفاه النفسية لدى عينة الدراسة:

تم حساب نتائج هذا الفرض الفرعي باستخدام قانون تحليل الانحدار للتعرف على القدرة التنبؤية لهذه المتغيرات على الرفاه النفسي لدى الطلبة، وذلك كما يظهر ذلك في الجدول الآتي:

جدول (14) تحليل الانحدار لمتغيرات الدراسة وقدرتها التنبؤية على الرفاه لدى عينة الدراسة

المعاملات المعيارية			المعاملات غير المعيارية		النموذج	
القرار	مستوى الدلالة	ت	بيتا	مربع أيتا		معامل الانحدار
-	.000	11.678		15.013	175.313	(Constant)
دال	.000	-6.323	.719	.517	-19.731	جنس
دال	.000	-4.310	.598	.357	-3.591	تعليم
دال	.004	-1.990	.740	.547	2-.034	تنظيم انفعالي
دال	.000	-.826	.594	.352	3-.114	كفاءة أكاديمية

يتضح من الجدول (14) وجود تأثير إيجابي لمتغيرات البحث على الرفاه لدى أفراد العينة من طلبة المدارس الثانوية في محافظة الأحمدية، وأن تأثير الجنس كان أكثر تنبؤاً بالسعادة من بقية المتغيرات، تلاه من حيث القدرة على التنبؤ بالرفاه متغير التخصص (علمي، أدبي)، ثم الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وأخيراً التنظيم الانفعالي.

تعليق على نتائج الدراسة

كشفت نتائج الدراسة عن دور كل من التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية في تحسين مستوى الرفاه والسعادة الذاتية لدى أفراد العينة من طلبة المدارس في المرحلة الثانوية في محافظة الأحمدية بدولة الكويت، فقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين هذين المتغيرات وقائمة الرفاه النفسي المستخدمة في هذا البحث، كما أظهرت النتائج وجود فروق بين هذه المتغيرات تبعاً للجنس (الذكور، الإناث) حيث كانت الإناث أكثر رفاهاً وتنظيماً ذاتياً وكفاءة أكاديمية من الذكور، كما بين النتائج من جهة ثانية أن طلبة التخصص العلمي يتفوقون على طلبة التخصص الأدبي في متوسط درجات هذه المتغيرات، أي أنهم أكثر رفاهية وضبطاً وكفاءة في أداء أعمالهم الأكاديمية . كما أشارت النتائج أن القدرة التنبؤية

بالرفاه النفسي في ضوء هذه المتغيرات جاء في الترتيب الأول الجنس، تلاه التخصص الدراسي، وجاء في الترتيب قبل الأخير الكفاءة الأكاديمية، وحل أخيراً للتنظيم الانفعالي.

وأخيراً. يمكن القول إن الطالب الذي لديه قدر أكبر من التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية من المحتمل أن يكون أكثر سعادة ورفاه من الطالب الذي لديه تنظيم انفعالي أقل. وتبدو هذه النتائج منطقية كما لو كان التنظيم الانفعالي هو موجه نحو الأهداف بدعم من الكفاءة الذاتية، وذلك للوصول إلى الرفاه النفسي؛ فالطلاب الذين يقدرون الأهداف في الحياة أكثر سعادة من أولئك الطلاب الذين يعيشون حياة خالية دون أي أهداف للحياة، ومن التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية. وبالتالي، يمكن أن نخلص إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بالكفاءة الأكاديمية والتنظيم الانفعالي أكثر ارتياحاً في حياتهم، وأنهم يشعرون بمشاعر أكثر إيجابية وأقل سلبية من أولئك الذين لا يتسمون بهذه السمات.

نتيجة لذلك، تشير النتائج إلى أن أهمية التنظيم الانفعالي والفعالية الأكاديمية في التنبؤ بالرفاه النفسي لدى عينة الدراسة. لذلك، فمن المستحسن أن المخططين التربويين، بناءً على نتائج هذا الدراسة ودراسات مماثلة، تصميم برامج لتحسين رفاهية طلبة المرحلة الثانوية، خاصة من خلال التدريب على احترام الذات في التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية.

ويمكن أن يكون هذا البحث دليلاً للآباء والمعلمين لزيادة سعادتهم من خلال زيادة مهارات التنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية لدى أطفالهم. ومن المستحسن أن يقوم الآباء والمعلمين بتدريس الطلاب مهارات التنظيم الانفعالي وتنمية الكفاءة الأكاديمية حتى يتمكنوا من رفع مستوى رفاهيتهم وسعادتهم في البيئة المدرسة وخارجها، وشعورهم بمزيد من الرضا عن حياتهم النفسية والأكاديمية.

المقترحات:

- إجراء دراسات حول متغيرات الدراسة في المدارس الحكومية والخاصة والمهنية التعرف على الفروق بين الكفاءة الأكاديمية ونوع المدرسة والتخصص والجنس، والتحصيل الدراسي.
- إجراء دراسات مقارنة بين الطلاب الذين يتسمون بالتنظيم الانفعالي والذي يواجهون صعوبات في التنظيم الانفعالي وعلاقة ذلك بقلق الامتحان والكفاءة الأكاديمية.
- العمل على تفعيل دور المرشد الطلابي الاجتماعي والنفسي لتعزيز وتنمية التنظيم الانفعالي لدى الطلبة ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي، من أجل تحقيق أهدافهم الأكاديمية بنجاح.
- وضع برامج تدريبية لتعزيز الكفاءة الأكاديمية لدى طلبة التخصص الأدبي، وذلك للارتقاء بمستوى عال من التمكن العلمي في عملهم الأكاديمي.
- على السلطات المدرسية والمدرسين والمرشدين اتخاذ التدابير المناسبة لتعزيز سعادة الطلاب رفاهيتهم في البيئة المدرسية، والسعي إلى جعل المدرسة مدرسة سعادة ورفاه لجميع الطلاب.

قائمة المراجع

1. حمدان، محمد كمال (2010). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية". رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية. فلسطين
2. العاسمي، رياض، بدرية، على (2018)، التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء"، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، مجلد(40)، عدد: 3: 61-86.
3. موسى، أحمد حاج (2017). السعادة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب كلية الزراعة في جامعة البعث، مجلة جامعة البعث، المجلد(39)، العدد(55): 49-84.
4. يعقوب، حيدر (2011). التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى، المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين. المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين، العراق.
5. Bandura A (1989) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychol Rev* 84: 191-215.
6. Bandura, A .(2007). Much Ado Over a Faulty Conception of Perceived Self-Efficacy Grounded in Faulty Experimentation. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 26 (6). 641-658.
7. Calvete, E. and I. Orue (2012): The role of emotion regulation in the predictive association between social information processing and aggressive behavior in adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 36 (5), p.p. 338–347.
8. Cui, L.; Morris, A.S.; Criss, M.M.; Houlberg, B.J.; and Silk, J.S. (2014): Parental psychological control and adolescent adjustment: The role of adolescent emotion regulation. *Parenting: Science and Practice*, 14, p.p. 47–67.
9. Dullas, A.R. (2018). The Development of academic self-efficacy scale for Filipino Junior high school students, *journal Frontiers in Education*, 3, 1-14.
10. Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual review of clinical psychology*, 6, 495-525.
11. Esmailifar N, Shafieabadi A, Ahghar G (2011) The contribution of self-efficacy in prediction of happiness. *J Psychol Educ Sci* 5: 13-15.
12. Garcia D, Jimmefors A, Mousavi F, Adrianson L, Rosenberg P, Archer T. (2015). Self-regulatory mode (locomotion and assessment), well-being (subjective and psychological), and exercise behavior (frequency and intensity) in relation to high school pupils' academic achievement. *PeerJ* 3:e847.
13. Gaumer Erickson, A.S. & Noonan, P.M. (2018). Self-regulation assessment suite: Technical report. College & Career Competency Framework. <http://cccframework.org>
14. Gavoraa, P , Jitka Jakešová, Jan Kalendac. (2015). The Czech Validation of the Self-Regulation Questionnaire. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 171 (2015) 222 – 230
15. Gross J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford.

16. Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299
17. Gumora, G., & Arsenio, W. F. (2002). Emotionality, emotion regulation, and school performance in middle school children. *Journal of school psychology*, 40(5), 395-413.
18. Hackett, Steven C et al, (2000). Self Regulation and Social Welfare: The Political Economy of Corporate Environmentalism, *The Journal of Law and Economics* 43(2):583-617
19. Hamimi, T. (2018). Prediction of Happiness Based on Self-Regulation and Self-Efficacy among Female Students of Secondary High-Schools in Hamedan, *Int J Sch Cogn Psychol*, 5:4, 214-217.
20. Heizomi, H., Allahverdipour H, Asghari Jafarabadi M, & Safaian A. (2015). Happiness and its relation to psychological well-being of adolescents. *Asian J Psychiatr*. 2015 Aug; 16:55-60
21. Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-14.
22. Khoshnam, A. H., Mohammad Ghamari, M., & Gendavani, A. G. (2013) The Relationship between Intrinsic Motivation and Happiness with Academic Achievement in High School Students, *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* . 3, 11.330-336.
23. Lahdenpera, J. (2018). Comparing male and female students' self-efficacy and self-regulation skills in two undergraduate mathematics course contexts. Network, University of Agder, Apr 2018, Kristiansand, Norway.
24. Lan X, & Morrison FJ. (2008). Inter-correlations among components of self-regulation and their relationship with academic outcomes. Paper presented at the International Society for the Study of Behavioral Development. In Shannon B. Wanless, Megan M. McClelland, Alan C. Acock, *Measuring behavioral regulation in four societies* *Psychol Assess*. 2011 Jun; 23(2): 364–378.
25. Leist, A. Müller, D. (2013). Humor Types Show Different Patterns of Self-Regulation, Self-Esteem, and Well-Being, *Journal of Happiness Studies*, 14, (2), 551–569 .
26. Mabekoje, S. O. (2010). Emotional Intelligence and Self-Regulation among School-Going Adolescents: Self-Efficacy as a Mediator. Department of Educational Foundations and Counselling, Faculty of Education, Olabisi Onabanjo University, Ago Iwoye, Nigeria.
27. Mabekoje, S. O. (2010). Emotional Intelligence and Self-Regulation among School-Going Adolescents: Self-Efficacy as a Mediator, Olabisi Onabanjo University, https://www.researchgate.net/publication/200599005_Emoional_Intelligence_and_Self-Regulation_among.
28. Miquela Walsh. (2018). A study of children's emotion regulation, coping and self-efficacy beliefs Institute of Education, University of London
29. Mongiovi, B. (2018). The relationship between happiness Self-regulation and perceived autonomy of psychological well being among five grade Christian private school students. A Dissertation Presented in Partial Fulfillment Of the Requirements for the Degree Doctor of Education Liberty University, Lynchburg, VA.

30. Mousavi & Leila Moghtader. (2015). The Effect of Self-Regulation Skills on Self-Efficacy and Happiness of High-School Students, *J. Appl. Environ. Biol. Sci.*, 5(12S)179-182, 2015 .
31. Nimisha Beri (2018). Emotional self- efficacy among senior secondary school students: An Exploratory Study of Kashmir, *International Refereed Journal of Reviews and Research*, Volume 6 Issue 3 May – 1-17.
32. Puente-Martínez, A., Prizmic-Larsen, Z., Larsen, R. J., Ubillos-Landa, S., & Páez-Rovira, D. (2021). Age differences in emotion regulation during ongoing affective life: A naturalistic experience sampling study. *Developmental Psychology*, 57(1), 126–138
- Ramezani, s.G & Gholtash, A. (2015). The relationship between happiness, self-control and locus of control, *International Journal of Educational and Psychological Researches* , 1 22, , 157.206.
33. Ronen, T, Hamama, L, Rosenbaum, M & Mishely-Yarlap, A. (2016) Subjective Well-Being in Adolescence: The Role of Self-Control, Social Support, Age, Gender, and Familial Crisis. *Journal of Happiness Studies* volume 17, 81–104.
34. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1994). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
35. Salsabiela, A, Syauqi Iqbal, Nur Widiastara (2019). The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Adjustment among College Students in Indonesia, *RUNNING HEAD: THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND ACADEMIC* 5th & 6th April, 2019 121 13th ICLEHI 2019 Osaka 092-083 Arina Salsabiel
36. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
37. Shamsul Siddiqui. (2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students, *the International Journal of Indian Psychology*, 2, 3, Paper ID:
38. Siew Ting Yap & Rozumah Baharudin. (2016). The Relationship Between Adolescents' Perceived Parental Involvement, Self-Efficacy Beliefs, and Subjective Well-Being: A Multiple Mediator Model *Social Indicators Research* volume 126, pages 257–278 (2016).
39. Tabbodi, M, Hassan Rahgozar, Mohammad Mozaffari Makki Abadi. (2015). The Relationship between Happiness and Academic Achievements, *European Online Journal of Natural and Social Sciences* 2015; www.european-science.com Vol.4, No.1, 241-247.
40. Verzeletti, C, Vanda Lucia Zammuner, Cristina Galli & et al, (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence, *Cogent Psychology* , 3, 1.
41. Wing Hong & Mathew Y. H. Wong. (2016). Gender Differences in Happiness and Life Satisfaction Among Adolescents in Hong Kong: Relationships and Self-Concept, *soc Indic Res* (2016) 125:1035–1051.
42. Zimmerman, B. J., and Schunk, A. (2008). "Motivation: An essential dimension of self regulated learning," in *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications*, eds D. H. Schunk and B. J. Zimmerman (New York: Erlbaum), 1–30.